

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И  
КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО

Методическим советом  
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»  
от «30» августа 2025 г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»*  
*А. В. Трубенко*  
*В. Меняев*  
«30» августа 2025 г.  
Центральный  
«Детская» школа  
имени К.С.Трубенко  
М.П.ского района  
Республики  
Крым  
ИНН 9109038196

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»  
*Е. А. Осокина*  
«01» сентября 2025 г.  
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные игры.»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	2 года
Вид программы	3-дифференцированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	10-17 лет
Составитель	Крючков А. А., педагог дополнительного образования

г. Симферополь  
2025 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 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 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации 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 образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

### **1.1.1 Направленность программы**

Данная программа является модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно - спортивной направленности.

### **1.1.2 Актуальность программы**

Баскетбол и волейбол – игровые виды спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной работе. Игры в баскетбол и волейбол, подразумевают умение быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, высоко прыгать. Занятия данными видами спорта укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивают силу и эластичность мышц, а постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В результате чего развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Благодаря своей эмоциональности игры в баскетбол и волейбол представляют собой средство

не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола и волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, баскетбольные и волейбольные мячи.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игр в баскетбол и волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы 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.

### **1.1.3 Новизна программы**

Новизна обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу и волейболу.

### **1.1.4 Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы является то, что в ней обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста, что дает возможность заниматься подвижными играми детям с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Также уделяется внимание психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Баскетбол и волейбол – спортивные командные игры, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата.

В данных играх постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**1.1.5 Педагогическая целесообразность** программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Где учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

### **1.1.6. Адресат программы**

#### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

#### **14-17 лет**

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков,

свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

### **1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения**

Программа рассчитана на 144 учебных часа, срок освоения три года.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** – на базе МБОУ «Цветочненская средняя школа имени К.С Трубенко» Белогорского района, Республики Крым / Сетевое взаимодействие.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом кружка «Спортивные игры», состав группы постоянный, занятия групповые.

### **1.1.9. Режим занятий**

Режим работы по реализации программы 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с установленным расписанием с перерывами по 15 минут; 144 часа в год. Наполняемость группы не менее 20 человек.

## **1.2 Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи :**

Обучающие (предметные):

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитательные (личностные):

- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Развивающие (метапредметные):

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

### 1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивные игры» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы.

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

## 1.4 Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретическое занятие	Практические занятия	Формы контроля
1	Баскетбол.	84	6	78	
1.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. История создания и развития баскетбола.		6		Опрос. Тестирование
1.2	Специальная подготовка. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски.	18			Практическая работа
1.3	Технические действия. Стойки, передвижения, повороты. Сочетание данных приемов	30			Практическая работа

1.4	Тактические действия. Индивидуальные и групповые действия. Выбор позиции. Выбор способа ловли и передачи мяча.	30			Практическая работа. Тестирование.
2	Волейбол	60	6	54	
2.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. История создания и развития волейбола.		6		Опрос. Тестирование
2.2	Технические действия. Передача мяча, подача мяча, прием мяча. Перемещение, стойки	36			Практическая работа
2.3	Тактические действия. Индивидуальные, групповые командные действия. Выбор способов приема мяча и стойки.	18			Практическая работа. Тестирование.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>			

#### 1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Содержание работы по программе первого года обучения РАЗДЕЛ I. БАСКЕТБОЛ (84 часа)

##### 1.1 Теоретические сведения (6 часов)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований. Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. История создания и развития баскетбола

##### 1.2 Специальная подготовка (18 часов)

Ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении, броски в кольцо от головы и т.д.

##### 1.3 Технические действия (30 часов)

Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.

#### **1.4 Тактические действия (30 часов)**

Индивидуальные и групповые действия, выход на свободное место, выбор позиции, выбор способа ловли и передачи мяча. Применение изученных приемов в зависимости от ситуации на площадке.

## **РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ (60 ЧАСОВ)**

### **2.1 Теоретические сведения (6 часов)**

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований. Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. История создания и развития волейбола

### **2.2 Технические действия (36 часов)**

Передача мяча, подача мяча, прием мяча, перемещения и стойки игрока. Каждый технический элемент допускает несколько способов его выполнения с учётом конкретной ситуации.

### **2.3 Тактические действия (18 часов)**

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Выбор способа приема мяча, выбор стойки для приема мяча.

#### ***Общая физическая подготовка (в процессе занятий)***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

#### ***Баскетбол***

1. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)

2. *Технические действия.* Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.

3. *Тактические действия.* Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

### **Волейбол**

1. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

2. *Технические действия.* Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Передача мяча, подача мяча, прием мяча.

3. *Тактические действия.* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**1.5 Планируемые результаты** Освоение детьми программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- обучающийся должен знать как:
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- обучающийся должен уметь:
  - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### 1.4.1. Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретическое занятие	Практические занятия	Формы контроля
1	Баскетбол.	84	8	76	
1.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Правила судейства. История развития баскетбола в России.		8		Опрос. Тестирование
1.2	Специальная подготовка. Упражнения для развития выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.	18			Практическая работа
1.3	Технические действия. Упражнения без мяча, с мячом, ловля, передачи, ведение, броски.	30			Практическая работа
1.4	Тактические действия. Защитные действия, действия в нападении, борьба, игра с заданным тактическим действием.	28			Практическая работа. Тестирование.

<b>2</b>	Волейбол	60	6	54	
<b>2.1</b>	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Правила судейства		6		Опрос. Тестирование
<b>2.2</b>	Технические действия. Комбинации элементов перемещений, стоек. Нападающий удар.	36			Практическая работа
<b>2.3</b>	Тактические действия. Позиционное нападение, тактика свободного нападения	18			Практическая работа. Тестирование.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>			

Теоретические сведения такие как, развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, психологическая подготовка баскетболиста и волейболиста, правила судейства соревнований по баскетболу и волейболу, обучающие получают в процессе практических занятий. Техника безопасности на занятиях.

#### **1.4.2. Содержание учебно-тематического плана Содержание работы по программе второго года обучения**

### **РАЗДЕЛ I. БАСКЕТБОЛ (84 часа)**

#### **1.1 Теоретические сведения (8 часов)**

Развитие баскетбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, психологическая подготовка баскетболиста, правила судейства соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях.

#### **1.2 Специальная подготовка (18 часов)**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### 1.3 Технические действия (30 часа)

#### Упражнения без мяча

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Остановка прыжком после ускорения.
3. Остановка в один шаг после ускорения.
4. Остановка в два шага после ускорения.
5. Имитация защитных действий против игрока нападения.
6. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### Ловля и передача мяча

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### Ведение мяча

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### Броски мяча.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

#### **1.4 Тактические действия (28 часа)**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ (60 ЧАСОВ)**

### **2.1 Теоретические сведения (6 часов)**

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований. Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. История развития волейбола в России. Правила судейства. Жесты судей

### **2.2 Технические действия (36 часов)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **2.3 Тактические действия (18 часов)**

*Тактические действия.* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

*Овладение игрой:* игра с соблюдением правил.

### ***Общая физическая подготовка (в процессе занятий)***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитослами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

### **1.5. Планируемые результаты**

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие знания и умения:

- обучающийся должен знать:
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом и волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу и волейболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола;
- основы знаний о здоровом образе жизни
- историю развития вида спорта «баскетбол» и «волейбол» в школе, стране
- правила игры в баскетбол и волейбол
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- обучающийся должен уметь:
  - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в баскетбол и волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по баскетболу и волейболу.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 1.Регулятивные УУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и родном языках.

#### Познавательные УУД

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

#### Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### 1.4.1 Учебный план Третий год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретическое занятие	Практические занятие	Формы контроля
1	Баскетбол.	84	12	72	
1.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Всесторонняя подготовка баскетболиста к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Жесты судей.		12		Опрос. Тестирование
1.2	Специальная подготовка. ОРУ. Полосы препятствий. Эстафеты. Упражнения общего и специального воздействия направленные на улучшение физических качеств.	18			Практическая работа
1.3	Технические действия. Упражнения без мяча, с мячом, ловля, передачи, ведение, броски с сопротивлением.	28			Практическая работа
1.4	Тактические действия. Защитные действия, действия в нападении, борьба, игра с заданным тактическим действием.	26			Практическая работа. Тестирование.
2	Волейбол	60	8	54	
2.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях Всесторонняя подготовка волейболиста к соревнованиям.		8		Опрос. Тестирование

	Организация и проведение соревнований. Жесты судей.				
2.2	Технические действия. Комбинации элементов перемещений, стоек. Нападающий удар. Блокирование	34			Практическая работа
2.3	Тактические действия. Тактика подач, передач, нападающих ударов. Взаимодействие между линиями	18			Практическая работа. Тестирование.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>			

Теоретические сведения такие как, развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, психологическая подготовка баскетболиста и волейболиста, правила судейства соревнований по баскетболу и волейболу, обучающие получают в процессе практических занятий. Техника безопасности на занятиях.

#### **1.4.2. Содержание учебно-тематического плана Содержание работы по программе третьего года обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. БАСКЕТБОЛ (84 часа)**

#### **1.1 Теоретическая подготовка (12 часов)**

1. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Соревновательная деятельность баскетболиста.
7. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
8. Правила судейства соревнований по баскетболу.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
10. Жесты судей в баскетболе.

## 1.2 Специальная подготовка (18 часов)

### Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.
5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### Специальная физическая подготовка.

- 1) силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;
- 2) упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);
- 3) упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения;
- 4) упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости;
- 5) упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости.

## 1.3 Техническая подготовка (28 часов)

Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

### **Упражнения без мяча.**

1. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед;
2. Остановка двумя шагами и прыжком;
3. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед;
4. Стойка нападающего;
5. Прыжки толчком одной ноги;
6. Прыжки с короткого разбега;
7. Остановка двумя шагами;
8. Стойка защитника с выставленной ногой вперед;
9. Положение рук;
10. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед;
11. Передвижения в защитной стойке по сигналам.
12. Обманные действия.

### **Ловля и передача мяча.**

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **Ведение мяча**

1. На месте двумя мячами.
2. Ведение в движении двумя мячами.
3. Ведение по сигналам.
4. Обводка защитника
5. Ведение с препятствиями.

6. Ведение в круге (умение укрывать мяч).
7. Дриблинг на максимальной скорости.
8. Ведение с переводом за спиной, под ногой.
9. Финт на бросок.
10. Финт на ведение.

**Броски мяча (все броски выполняются с сопротивлением защитников)**

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

**1.4 Тактические действия (26 часа)**

**Тактическая подготовка баскетболистов включает:**

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

### **Тактика нападения**

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом, на розыгрыш мяча и атаки корзины.

Коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и более игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих, 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия :

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка; -«ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих, 3 защитника - 4 нападающих, 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия:

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Распредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

## **РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ (60 ЧАСОВ)**

### **2.1 Теоретические сведения (8 часов)**

1. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
2. Физическая подготовка волейболиста.
3. Техническая подготовка волейболиста.
4. Тактическая подготовка волейболиста.
5. Психологическая подготовка волейболиста.
6. Соревновательная деятельность волейболиста.
7. Организация и проведение соревнований по волейболу.
8. Правила судейства соревнований по волейболу.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболу.
10. Жесты судей в волейболе.

### **2.2 Технические действия (34 часа)**

#### **Техника нападения**

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение); низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передача мяча над собой через сетку, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; приём

мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача через сетку - несколько серий.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, при встречных передачах.

Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку);

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче);

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Техника защиты:**

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; одиночное блокирование.

Блокирование, страховки

Индивидуальные действия (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи передачи); при действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником;

Групповые действия; Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»).

Применение в игре комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

## **2.2 Тактические действия (18 часов)**

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.

При действии с мячом: чередование способов подач; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом: выбор приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

### **1.5. Планируемые результаты**

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие знания и умения:

- обучающийся должен знать:
- значение баскетбола и волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- жесты баскетбольного и волейбольного судьи;
- историю развития вида спорта «баскетбол» и «волейбол» в России
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола и волейбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях.
- обучающийся должен уметь:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом и волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в баскетбол и волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного судей;
- проводить судейство по баскетболу и волейболу.
- выполнять основные технические приемы баскетболиста и волейболиста.

*Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):*

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся*

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

*В результате третьего года обучения овладеть:*

- 1) техническими приемами – в совершенстве
- 2) тактическими навыками волейбола, баскетбола
- 3) навыками судейства.

### *Формы подведения итогов реализации программы:*

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

Третий уровень складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень. Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 14-17 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого уровня учащиеся должны знать:

- ✓ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- ✓ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

✓ способы закаливания организма;

должны уметь:

- ✓ составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ✓ выполнять технические действия спортивных игр;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- ✓ осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ✓ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

Должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Основными критериями успешной реализации программы будут:

1. Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.
2. Положительная динамика уровня физического развития учащихся, членов спортивного объединения.
3. Высокий уровень сплоченности коллектива.
4. Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование, индивидуальные зачеты. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки.

## **2.2. Условия реализации программы**

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами.

- Фотографии, слайды, видеофильмы.

- Стадион для проведения тренировок.

- Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, фишки, конусы, секундомер, свисток, стойки.

2.2.2. Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;

2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Спортивные игры» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### 2.2.4. Методическое обеспечение программы:

- 1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
- 2) методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, дискуссионный;
- 3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
- 4) формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
- 5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, презентация, соревнование;

- 6) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления;

*Алгоритм учебного занятия* включает в себя следующие этапы:

Структура учебного занятия

**1 этап: организационный.** Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

**2 этап: проверочный.** Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

**3 этап: подготовительный.** Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

**4 этап: основной.** Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

**5 этап: контрольный.** Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

**6 этап: итоговый.** Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

**7 этап: рефлексивный.** Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игра, соревнования, эстафеты.

- 7) дидактические материалы: учебные пособия по спортивным играм, современные издания по безопасности; видео и фотоматериалы по

спортивным играм, первой помощи; раздаточные материалы, карточки, задания и т.п.

### 2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: тестирование, практические занятия.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, диплом, протокол соревнований, фото и статья и т.п.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, фестиваль, олимпиада, открытое занятие.

### 2.4. Список литературы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающегося и родителей:

1. Все о баскетболе. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
2. Все о волейболе. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

3. Официальные правила волейбола.  
[http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\\_Rules\\_2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf)
4. Официальные правила баскетбола.  
<https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202020.pdf>
5. Основные понятия и термины  
<https://volley.ru/documents/497/p1/1630/>
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы:

Приложение 1. Аттестация обучающихся творческого объединения «Спортивные игры»

3.2. Методические материалы (планы-конспекты, сценарии мероприятий, регламент внутренних соревнований, дидактический материал и т.п.):

Приложение 2. «Фестиваль баскетбола»

Приложение 3. «План конспект занятия»

- Учебные пособия: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>  
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

- Методические рекомендации. К числу особо важных задач, решению которых подчинено обучение детей и подростков спортивным играм, относятся следующие:

- 1) воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- 2) укрепление здоровья и достижения физической подготовленности;
- 3) привитие любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 4) приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях;

#### 5) воспитание судьи по спортивным играм.

Главная задача начальной тренировки заключается в создании и последующих совершенствованиях широкой моторной базы и координационных возможностей, технических приёмов, освоение тактики игры. Тренировки должны носить разносторонний характер и должны быть направлены на приобретение комплекса необходимых качеств: физических, технических, тактических, психических и морально-волевых. В работе с детьми нельзя стремиться к быстрому достижению результатов. Ступенчатое повышение нагрузки, сочетающееся его всё более глубоким изучением техники и тактики игры, и приобретением соревновательного опыта является самым важным условием успешной работы с детьми. Одна из главных задач обучения и тренировки заключается в правильном сочетании всесторонней физической подготовки со спортивной специализацией, также на тренировках должен быть учёт возрастных особенностей детей.

#### – Конкретные методики и технологии

##### Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

##### Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

##### Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

##### Контрольные занятия

Приём нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

*В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:*

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

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

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

### 3.3. Лист корректировки:

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы

№ п/п	Дата внесения изменения	Причина корректировки	На основании / в соответствии и с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим им подразделением, заместителем по УВР (подпись)

### 3.4. План воспитательной работы:

Цели воспитания в дополнительном образовании:

- обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;
- содействие обучающимся в понимании значимости физкультуры и спорта как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

***Приоритетные направления воспитательной деятельности:***

Гражданско-патриотическое воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

*Основные задачи воспитательной работы:*

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

*Основные направления воспитания и социализации:*

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по направлению</b>
Гражданско-патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности.</li> <li>– Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.</li> </ul>
Нравственно-эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности.</li> <li>– Создание условий для развития у творческих способностей.</li> </ul>

Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать правильное отношение к окружающей среде.</li> <li>– Проведение природоохранных акций.</li> </ul>
Физкультурно-оздоровительное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Популяризация занятий физической культурой и спортом.</li> <li>– Пропаганда здорового образа жизни</li> </ul>
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия;</li> <li>– Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения;</li> <li>– Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;</li> </ul>

Название мероприятия	сроки проведения	отв.
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День Героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
<b>Нравственно-эстетическое воспитание</b>		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь	ПДО
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО

Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО
<b>Экологическое воспитание</b>		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомьтесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
<b>Физкультурно-оздоровительное воспитание</b>		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь	ПДО
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
<b>Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма</b>		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
<b>Семейное воспитание</b>		

Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

### 3.5. Календарно-тематическое планирование

#### Календарно-тематическое планирование

работы творческого объединения «Спортивные игры», год обучения 1 ый.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Инструктаж по технике безопасности. История создания и развития баскетбола	2		
2.	Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры.	2		
3.	Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры.	2		
4.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижные игры.	2		
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижные игры.	2		
6.	Техника передвижения приставными шагами. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2		
7.	Техника передвижения приставными шагами. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2		
8.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Октябрь				
1.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра.	2		
2.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра.	2		
3.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.	2		

	Ловля мяча от пола. Учебная игра.			
4.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		
5.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		
6.	Техника передвижения. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		
7.	Техника передвижения. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		
8.	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Ноябрь				
1.	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		
2.	Действие без мяча Техника передвижения. Ведение мяча на месте. Учебная игра.	2		
3.	Действие без мяча Техника передвижения. Ведение мяча на месте. Учебная игра.	2		
4.	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		
5.	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		
6.	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		
7.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		
8.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Декабрь				
1.	Техника перемещения по площадке. Техника ведения мяча. Учебная игра.	2		
2.	Техника перемещения по площадке. Техника ведения мяча. Учебная игра.	2		
3.	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	2		

4.	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	2		
5.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.	2		
6.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.	2		
7.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Учебная игра.	2		
8.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебная игра.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Январь				
9.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2		
10.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2		
11.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2		
12.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2		
13.	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебная игра.	2		
14.	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебная игра.	2		
15.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебная игра.	2		
16.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебная игра.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Февраль				
1.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	2		
2.	Применение изученных способов ловли, передач,	2		

	ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.			
Волейбол (60 часов)				
3.	Техника безопасности на занятиях. История создания и развития волейбола	2		
4.	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	2		
5.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
6.	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	2		
7.	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	2		
8.	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Март				
1.	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Игра в пионербол.	2		
2.	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. Игра в пионербол.	2		
3.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Игра в пионербол.	2		
4.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Учебная игра	2		
5.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра	2		
6.	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	2		
7.	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча. Учебная игра	2		
8.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра	2		
ИТОГО:		16 часов		

Апрель				
1.	Передача мяча над собой на месте, в движении.	2		
2.	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	2		
3.	Передачи мяча в тройках. Учебная игра	2		
4.	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4. Учебная игра	2		
5.	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3. Учебная игра	2		
6.	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4 Учебная игра	2		
ИТОГО:		16 часов		
Тактические действия (20 часов)				
7.	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2 Учебная игра	2		
8.	Передача в парах передвигаясь приставными шагами. Учебная игра	2		
Май				
1.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. Учебная игра	2		
2.	Подача в стену с расстояния 6-9 м. Учебная игра	2		
3.	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки. Учебная игра	2		
4.	Подачи через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра	2		
5.	Подачи в правую и левую половины площадки. Учебная игра	2		
6.	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Учебная игра	2		
7.	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2. Учебная игра	2		
8.	Учебная двусторонняя игра.	2		
ИТОГО:		16 часов		

Календарно-тематическое планирование  
работы творческого объединения «Спортивные игры», год обучения 2-ой.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата	Прим.
-------	--------------	--------	------	-------

		часов		
Сентябрь				
1.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. Правила судейства. История развития баскетбола в России.	2		
2.	Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	2		
3.	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	2		
4.	Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении.	2		
5.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.	2		
6.	Передача мяча снизу одной рукой на месте.	2		
7.	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	2		
8.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении.	2		
ИТОГО		16 часов		
Октябрь				
1.	Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча с двух шагов в прыжке с поворотом до 180 градусов.	2		
2.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.	2		
3.	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения..	2		
4.	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	2		
5.	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.	2		
6.	Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.	2		
7.	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.	2		
8.	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	2		
ИТОГО		16 часов		
Ноябрь				
1.	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	2		
2.	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины.	2		

3.	Вырывание мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2		
4.	Выбивание мяча при ведении. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2		
5.	Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2		
6.	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2		
7.	Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	2		
8.	Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	2		
ИТОГО		16 часов		
Декабрь				
1.	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Скрытые передачи мяча в движении.	2		
2.	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	2		
3.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	2		
4.	Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	2		
5.	Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	2		
6.	Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	2		
7.	Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1".	2		
8.	Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Январь				
1.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
2.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра.	2		
4.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
5.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
6.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		
7.	Совершенствование техники передвижения при	2		

	нападении.			
8.	Специальная физическая подготовка.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Февраль				
1.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2		
2.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2		
Волейбол (60 часов)				
3.	Техника безопасности на занятиях. Правила судейства. История развития волейбола в России.	2		
4.	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; у сетки, стоя спиной по направлению;	2		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая, - нижняя прямая, - нижняя боковая.	2		
6.	Подача мяча: - верхняя прямая, - нижняя прямая, - нижняя боковая. Учебная игра	2		
7.	Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность; снизу двумя руками с подачи	2		
8.	Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность; снизу двумя руками с подачи в зонах	2		
ИТОГО:		16 часов		
Март				
1.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2		
2.	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины для нападающего удара; у сетки, стоя спиной по направлению;	2		
3.	Подача мяча: - верхняя прямая, - нижняя прямая, - нижняя боковая. Учебная игра	2		
4.	Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность; снизу двумя руками с подачи; приём мяча сверху двумя руками	2		
5.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2		
6.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2		
7.	Передача мяча сверху двумя руками: у сетки, стоя спиной по направлению; в прыжке (вперёд-вверх).	2		
8.	Передача мяча снизу после перемещения. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	2		
ИТОГО:		16 часов		

Апрель				
1.	Учебно – тренировочная игра.	2		
2.	Групповые тактические действия в нападении.	2		
3.	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2		
4.	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
5.	Групповые тактические действия в нападении.	2		
6.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
7.	Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижней и верхней подач; выбор приёма мяча посланного через сетку	2		
8.	Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижней и верхней подач; выбор приёма мяча посланного через сетку	2		
ИТОГО:		16 часов		
Май				
1.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
2.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
3.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
4.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи.	2		
5.	Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	2		
6.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии, внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
7.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии, внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
8.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии, внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
ИТОГО:		16 часов		

### Календарно-тематическое планирование

работы творческого объединения «Спортивные игры», год обучения 3-ий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
17.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. Всесторонняя подготовка баскетболиста. Жесты судей	2		
18.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	2		
19.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые	2		

	задания.			
20.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	2		
21.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	2		
22.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	2		
23.	Повороты в движении. Учебная игра.	2		
24.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	2		
ИТОГО		16 часов		
Октябрь				
9.	Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча с двух шагов в прыжке с поворотом до 180 градусов.	2		
10.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.	2		
11.	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	2		
12.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2		
13.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	2		
14.	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	2		
15.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2		
16.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	2		
ИТОГО		16 часов		
Ноябрь				
9.	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	2		
10.	Обманные действия, скрытые передача мяча. Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	2		
11.	Зырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2		
12.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	2		
13.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	2		

14.	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	2		
15.	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	2		
16.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	2		
ИТОГО		16 часов		
Декабрь				
9.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	2		
10.	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	2		
11.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	2		
12.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	2		
13.	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	2		
14.	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	2		
15.	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	2		
16.	Прием нормативов по технической подготовке.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Январь				
25.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
26.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
27.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра.	2		
28.	Техника передвижения приставными шагами.	2		
29.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
30.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		
31.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
32.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Февраль				

17.	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	2		
18.	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	2		
Волейбол (60 часов)				
19.	Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Всесторонняя подготовка волейболиста. Жесты судей	2		
20.	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; у сетки, стоя спиной по направлению;	2		
21.	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		
22.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		
23.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
24.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>16 часов</b>		
Март				
17.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2		
18.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	2		
19.	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	2		
20.	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите.	2		
21.	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	2		
22.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в	2		

	прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
23.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
24.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Индивидуальных тактических действий в защите.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Апрель				
17.	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
18.	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
19.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
20.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке.	2		
21.	Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Игра.	2		
22.	Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Игра.	2		
23.	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Игра.	2		
24.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	2		
ИТОГО:		16 часов		
Май				
1.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
2.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
3.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
4.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи.	2		
5.	Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	2		

6.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии, внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
7.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии, внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
8.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии, внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	2		
ИТОГО:		16 часов		

## Приложение 1.

Аттестация обучающихся  
творческого объединения «Спортивные игры»

Ф.И.О

- 
1. За какое количество фолов игрок заканчивает игру преждевременно?  
а) 5 б) 7 в) 3 г) 4
  2. Что является ошибкой при штрафном броске?  
а) непопадание в кольцо б) заступ за штрафную линию  
в) прыжок во время броска г) бросок двумя руками
  3. Сколько замен может производить тренер во время баскетбольного матча?  
а) 7 б) неограниченное количество в) 3 г) 5
  4. Сколько секунд дается на ввод мяча в игру?  
а) 8 б) 3 в) 5 г) 10
  5. Какие бывают виды фолов?  
а) персональный б) неспортивный  
в) провоцирующий г) технический
  6. Может ли тренер или игрок находящийся вне игры (на скамейке запасных) заработать фол?  
а) да б) нет
  7. Сколько секунд отводится на штрафной бросок?  
а) 3 б) 8 в) 4 г) 5
  8. 2. Высота баскетбольной корзины...  
а) 290 см б) 305 см в) 310 см г) 350см
  9. Какое количество фолов нужно заработать команде в одном периоде, чтобы каждый последующий фол наказывался штрафным броском?  
а) 4 б) 5 в) 3 г) 6
  10. Какой игрок должен пробрасывать штрафные броски при нарушении правил?

- а) игрок назначается тренером      б) игрок назначается судьей  
 б) любой из команды      г) тот, на котором нарушили правила
11. В каком году был изобретён баскетбол:  
 а) 1891      б) 1900      в) 1918      г) 1895
12. Кто изобрёл баскетбол:  
 а) Чемберлен      б) Нейсмит      в) Коннолли  
 г) Морган
13. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:  
 а) остановки      б) перемещение      в) ловлю
14. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:  
 а) прыжки      б) передачи      в) повороты
15. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:  
 а) ведение мяча      б) повороты      в) перебежки
16. Технику передвижений в баскетболе составляет:  
 а) бросок мяча      б) броски в корзину      в) прыжки
17. Технику передвижений в баскетболе составляет:  
 а) остановки      б) ловлю      в) передачи мяча
18. Технику передвижений в баскетболе составляет:  
 а) передачи мяча      б) повороты      в) броски в корзину
19. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:  
 а) 6      б) 10      в) 5
20. Размеры баскетбольной площадки:  
 а) 12м. X 24м.      б) 9м. X 18м.      в) 14м. X 26м.      г) 15м. X 28м.
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:  
 а) 24 сек.      б) 30 сек.      в) 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:  
 а) 3      б) 2      в) 4
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:  
 а) 10 сек.      б) 18 сек      в) 8 сек.
24. Продолжительность игры в баскетбол:  
 а) 4 периода по 15 минут      б) 4 периода по 10 минут      в) 2 периода по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:  
 а) 3 очка      б) 2 очка      в) 1 очко
26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...  
 а) нижняя передача мяча двумя руками;      б) нижняя передача одной рукой;  
 в) верхняя передача двумя руками
27. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;  
 б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;  
 в) своевременное сгибание и разгибание ног
28. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...  
 а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
29. Каков размер волейбольной площадки?  
 а) 19x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.
30. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?  
 а) 4; б) 3; в) 2;  
 г) не ограничено.
31. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то  
 а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.
32. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?  
 а) боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.
33. Что является ошибкой при подаче мяча?  
 а) низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии;  
 в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.
34. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?  
 а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
35. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?  
 а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
36. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?  
 а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки  
 г) По указанию тренера
37. При выполнении перехода игрок зоны б перемещается:  
 а) в первую зону б) в пятую зону в) куда хочет г) в третью зону
38. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?  
 а) 4, 3, 2 б) 1, 2, 3 в) 6, 5, 4
39. При каком счете может закончиться игра в первой партии?  
 а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
40. Назовите число игроков одной команды, участвующих в игре?  
 а) 6; б) 4; в) 8; г) 5.
41. Игрок какой зоны выполняет подачу мяча?

а) шестой; б) пятой; в) второй; г) первой.

42. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча;  
в) выполнить нападающий удар.

43. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав. б) Согревать поврежденный сустав.  
в) Обратиться к врачу.

44. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него; б) расстоянии 30-40 см  
выше головы;  
в) уровне груди;

45. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой  
снизу.

Методический комплекс  
Проведение Физкультурно-спортивного мероприятия  
«ФЕСТИВАЛЬ БАСКЕТБОЛА»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Ситкевич Дмитрий Геннадиевич  
учитель физической культуры  
МБОУ «Ароматновская СШ»

с. Ароматное 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность.**

В наше время баскетбол является одним из самых популярных видов спорта, однако в современном мире гаджетов школьники в недостаточной степени им интересуются. Данный комплекс поможет повысить интерес обучающихся к игре, так как в нем отображены не только соревнования в виде игры, но и конкурсная программа.

### **Цели.**

Популяризация баскетбола среди обучающихся всех возрастных категорий и укрепление их здоровья

### **Задачи:**

- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление лучших команд фестиваля;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- обмен опытом работы детских тренеров и учителей физической культуры.

**Новизна** данного комплекса заключается в том, что в нем подобраны разнообразные виды соревновательной деятельности, в процессе выполнения которых у ребят проявляются лидерские качества, выявляются лучшие навыки и умения игры в баскетбол и их отдельные элементы.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В процессе соревнований у детей совершенствуется умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам команды в достижении общей цели, развиваются положительные личностные качества (трудолюбие, упорство, настойчивость, уважение к людям). Соревновательный процесс позволяет эффективно действовать в нестандартной ситуации, находить оптимальное решение в сложившейся ситуации на площадке в процессе непрерывности и внезапности изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Требование к участникам.** К участию в фестивале допускаются учащиеся от 12 до 17 лет. Состав команды 10 человек (5 девушек + 5 юношей), тренер команды. Сборные команды должны состоять из обучающихся одной школы. Целесообразно отбирать команду по возрастам или классам обучения.

Команды должны иметь единую спортивную форму с номерами на груди или спине.

### Виды программы:

**1. Баскетбол 4Х4.** Команда делится на девушек и юношей. Игра длится 4 периода по 5 минут. Каждый период девушки и юноши чередуются с сохранением и продолжением ведения счета игры. Судейство матча по официальным правилам баскетбола.

**2. Стритбол.** Юноши и девушки играют отдельно. Матч длится 10 минут, однако игра может закончиться досрочно в случае, если одна из команд наберет 15 очков. Судейство встречи по официальным правилам стритбола.

**3. Баскетбольная эстафета.** Участвует вся команда. Команда располагается перед центральной линией площадки в одну колонну. Участникам необходимо по очереди выполнить обводку змейкой стоек 1-3, выполнить двойной шаг и бросок в кольцо, подобрать мяч, обвести змейкой стойки 4-6, после выполнить передачу мяча в колонну следующему игроку (рис. 1). Время останавливается после того как первый игрок получит передачу от последнего.

За каждое нарушение правил (пробежка, двойное ведение) и непопадание мяча в корзину команда наказывается 5 секундами штрафа.

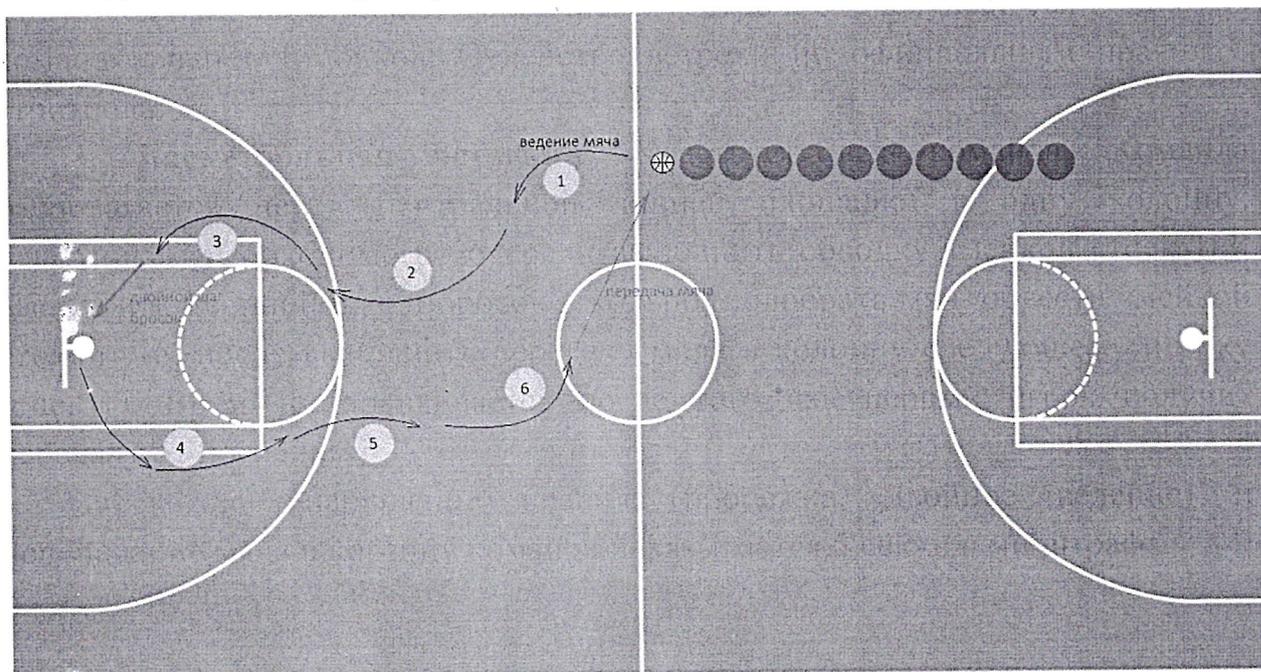


Рис. 1 – схема выполнения баскетбольной эстафеты

**1. Конкурс трехоковых бросков.** В конкурсе участвует вся команда. Участники из указанных на рисунке 5 точек (рис. 2.) выполняют по 3 броска в корзину, при этом время на броски одного участника составляет 1 минуту, броски по истечении времени не засчитываются.

В конкурсе побеждает команда забросившая большее количество мячей.

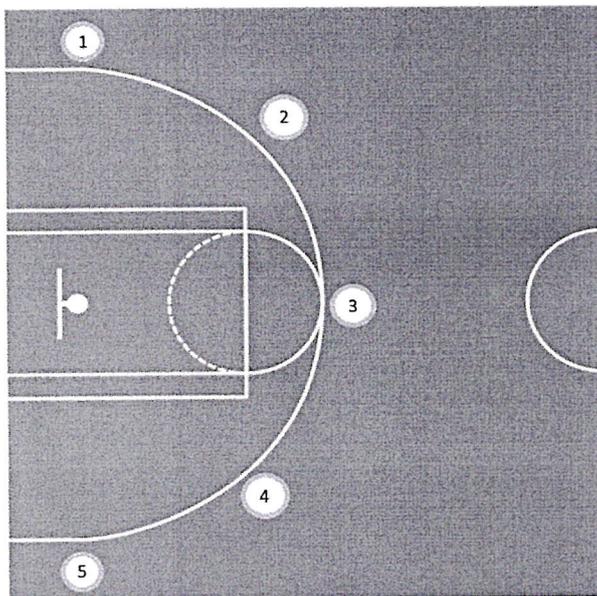


Рис. 2-точки бросков

**5. Конкурс штрафных бросков.** Участвует вся команда. Участники выполняют по 5 бросков с линии штрафного броска. При заступе за линию бросок не засчитывается. Броски выполняются без учета времени.

В конкурсе побеждает команда забросившая большее количество мячей.

**Подведение итогов.** Командное место в «Фестивале баскетбола» определяется по наименьшей сумме мест во всех видах программы. В случае равенства суммы мест предпочтение отдается команде занявшей лучшее место в виде «Баскетбол 4X4».

Команда, не принимавшая участие в одном из видов, занимает место после всех команд участвующих во всех видах.

**Примечание.** Сетка и количество дней соревнований определяется в зависимости от команд-участниц, прибывших на фестиваль.

Для большего привлечения внимания у обучающихся возможно подведение итогов в каждом конкурсе отдельно, например: лучший снайпер, лучший дриблер, лучший игрок турнира, самый полезный игрок и т.д.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Тема:** Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.

**Цель урока:** научить детей правильно выполнять различные передачи мяча одной, двумя руками

**Планируемые результаты:**

**Личностные (УУД):**

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

**Предметные результаты обучения:**

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча;
2. Совершенствовать владения мячом;
3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Метапредметные результаты обучения:**

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД);
2. Развивать умения выполнять передачи и приём мяча (познавательные УУД);
3. Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).

**Оборудование:** б/мячики; скакалки; фишки;

**Место проведения:** спортивный зал

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление задач занятия.	1 мин.	равнение в шеренге  руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.  руки за голову, спина прямая.
	Ходьба:	2 мин	
	- обычная с разминкой суставов кисти		
	- перекатами с пятки на носок;		
- на носках, на пятках;			
- на внешней и внутренней стороне			



	<p>- без задания;  - змейкой приставным шагом  левым и  правым боком;</p> <p>- без задания;  - по диагонали с ускорением;  - без задания;  - змейкой спиной вперёд;  - без задания;  - медленный.</p> <p>Ходьба:  - обычная;  - с перестроением в колонну по  четыре</p> <p>Общеразвивающие упражнения:  Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке перед грудью  1-16-вращение кистями</p> <p>Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки  скрестно в замке вперёд  1-сгибая руки к груди,  вытянуть  их вперёд  2-и.п.  3-го же, что 1  4-и.п.</p> <p>Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки сог-  нуты в замке перед грудью  ладонями внутрь  1-руки вперёд ладонями</p>	<p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руки прямые</p> <p>смотреть на кисти рук</p> <p>наклон точно в сторону</p> <p>руки не сгибать</p> <p>прогнуться назад  ноги в коленях не сгибать,  стараться ладонями достать  пол</p> <p>поворот полный, до упора</p> <p>руки не сгибать, пятки от по-  ла не отрывать</p> <p>прогнуться назад</p>
--	--	---	--

	<p>наружу</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-руки вверх, ладонями наружу</p> <p>4-и.п.</p> <p>Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вверх ладонями наружу</p> <p>1-3-пружинистый наклон влево</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-7-пружинистый наклон вправо</p> <p>8-и.п.</p> <p>Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке внизу</p> <p>1-руки вверх ладонями наружу</p> <p>2-3-пружинистый наклон вперед,</p> <p>ладонями наружу</p> <p>4-и.п.</p> <p>Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вперед ладонями наружу</p> <p>- 4 свистка: поворот на 360 градусов,</p> <p>продолжаем бег.</p> <p><b>ОРУ в движении по кругу:</b></p> <p>1)И.п. – руки внизу.</p> <p>1.Руки вперед.</p> <p>2.Руки вверх.</p> <p>3.Руки в стороны.</p> <p>4.И.п.</p> <p>2)И.п.- кисти рук на плечах.</p>	<p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 мин</p> <p>6 раз</p> <p>4-5раз</p> <p>7-8раз</p>	<p>выпад ниже</p> <p>выпад полный</p> <p>руки прямые</p> <p>быть внимательнее</p> <p>движение по боковым и лицевым линиям б/б площадки.</p> <p>подтянуться на носках.</p> <p>делать глубокие вращения.</p> <p>рывки делаем энергичнее.</p>
--	---	---	--

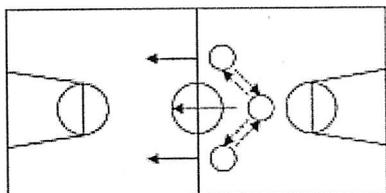
Основ-	1. На счёт 1-4 вращение рук вперёд.	7-8раз	рывки делаем сильнее, прорабатывая мышцы.
	2. На счёт 5-8 вращение рук назад.		
	3) И.п. - кисти рук перед грудью.		
	1. На счёт 1-2 рывки руками перед грудью.		
	2. На счёт 3-4 разведение рук в стороны.	7-8раз	упраж-е типа «ножницы».
	4) И.п. - правая рука вверху, левая внизу.		
	1. На счёт 1-2 рывки руками (правая вверху).	5-6раз	ноги прямые не сгибать.
	2. На счёт 3-4 рывки руками (левая вверху).		
	5) И.п. - руки прямые вперёд.		
	1. На счёт 1-2 рывки со скрещиванием рук (правая сверху).	4-5раз	делать глубокие выпады и сильнее закручивать туловище.
2. На счёт 3-4 рывки (левая сверху).			
6) И.п. - руки прямые вперёд.			
1. На счёт 1 - достать носком правой ноги кисть левой руки.	4-5раз	наклоны делать глубже, касаясь кистями рук носки ног.	
2. На счёт 2 - достать носком левой ноги кисть правой руки.			
7) И.п. - руки внизу.			
1. На счёт 1 - выпад правой ногой с поворотом туловища вправо.			
2. На счёт 2 - выпад левой ногой с поворотом туловища влево.			
8) И.п. - руки внизу.			
1. На счёт 1 - правая нога шаг		В шеренгах по боковым линиям б/б площадки, расстояние между парами 5	

<p>ная</p>	<p>вперёд, наклон к правой ноге. 2. На счёт 2-левая нога шаг вперёд, наклон туловища к левой ноге.</p> <p><b>Упражнения на развитие техники передач-ловли мяча:</b></p> <p>Участники делятся на пары.</p> <p><i>Упражнения в парах:</i></p> <p>1. Передачи двумя руками от груди. 2. Передачи двумя (одной) руками с отскоком от пола. 3. Передачи двумя руками сверху (над головой). 4. Передачи одной рукой (правой, левой) от плеча. 5. Передачи одной рукой (правой, левой) сверху. 6. Передачи крючком (правой, левой рукой). 7. Передачи снизу, сбоку двумя, одной (правой, левой) руками. 8. Передачи из-за спины.. 9. Передачи из под ноги. Стоя друг к другу боком, шаг вперед, не поднимая ног выполняется передача. 10. Передачи в прыжке. Поймать мяч в прыжке, не приземляясь выполнить передачу. 11. Передачи со сменной положений; опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в</p>	<p>15мин</p> <p>5 мин</p> <p>25мин</p>	<p>метров.</p> <p>Следить за точностью передачи.</p> <p>Точнее выполнять передачи.</p> <p>Активные движения запястья и пальцев рук придают необходимую в передачах хлесткость броска.</p> <p>Большинство передач следует направлять выше пояса- Примерно на уровне груди. Такую передачу легче принять</p> <p>Пасующий должен высоко держать голову для увеличения поля периферийного зрения, что в свою очередь важно для успешной ловли и передачи мяча.</p> <p>Получая мяч надо двигаться ему на встречу. Ноги, всегда слегка согнутые в коленях не должны быть напряжены.</p>
------------	---	--	---

<p>обратном порядке.</p> <p>12.Передачи в движении с перемещением вперед,назад,в стороны в радиусе 1-2шагов.</p> <p>13.То же но партнер указывает куда нужно выполнить передачу.</p> <p>14.Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и,не приземляясь, посылает партнеру.</p> <p>15.Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно.Один передает сверху, другой передачей об пол.</p> <p><i>Упражнения с набивными мячами(3кг):</i></p> <p>1.И.п.-стоя спиной к партнеру.прогиба-ясь, броски мяча через голову.</p> <p>2.И.п-то же, ноги врозь. Наклоняясь вперед, броски мяча между ногами.</p> <p>3.Лежа на спине. Броски мяча из-за головы.</p> <p>4.То же ,но бросок выполнять наклоня-ясь вперед.</p> <p>5.Передачи мяча двумя руками от гру-ди,снизу,сбоку,из-за спины,из-за головы</p> <p>6.То же но в движении.</p> <p><i>Упражнения с передвижением по залу:</i></p> <p>1.Передачи мяча в тройках при</p>		<p>Принимая мяч, надо следить за его полетом; всегда ожидать пас и быть готовым к ловле мяча.</p> <p>Точнее выполнять передачи.</p> <p>Передачи должны быть точными,быстрыми,своевременными.</p> <p>В передачах при движении мяч посылается немного вперед для удобства ловли мяча.</p>
--	--	---

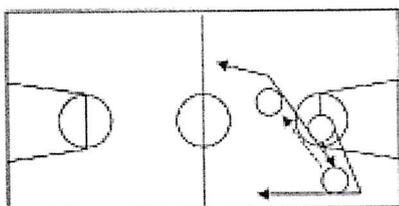
продви-жени от кольца к кольцу.  
Мяч переда-вать через среднего  
игрока, немного отстающего во время  
движения от двух

других (движение в тройках углом  
назад). Затем в это упражнение  
включа-ем 1,2-х,3-х защитников



2.Передачи мяча в тройках при  
продвижении от кольца к кольцу.  
Игрок

выполнивший передачу, забегает за  
спину партнера, которому только что  
была адресована передача.



3.Игра «Передать мяч и бежать».

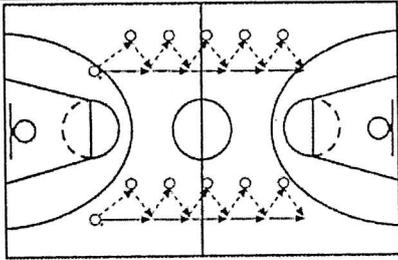
Игрок передает мяч партнеру,  
двигается

вперед, получает мяч и передает его  
следующему игроку, и т.д.

Мяч следует держать чуть  
выше пояса

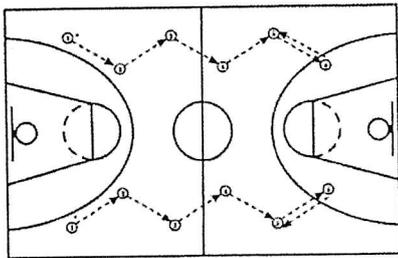
При выполнении  
упражнения

постепенно увеличивать  
скорость.



4. Передачи зигзагом. Две команды по сигналу начинают передавать мяч и ведут счет сколько сделано передач без потерь за определенное время. В случае потери счет начинается с нуля.

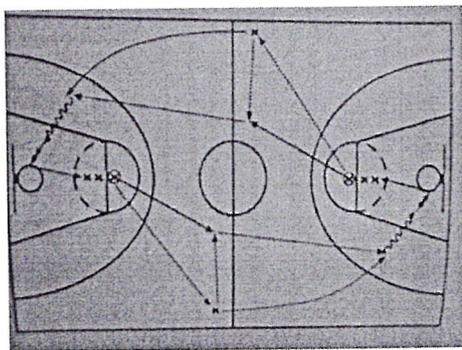
5 мин



5. Передача одной рукой от плеча с шагом ноги вперед; передача двумя

руками от груди в движении и проход после получения мяча.

5 мин



6. Передача мяча партнеру; движение для получения передачи; ловля,

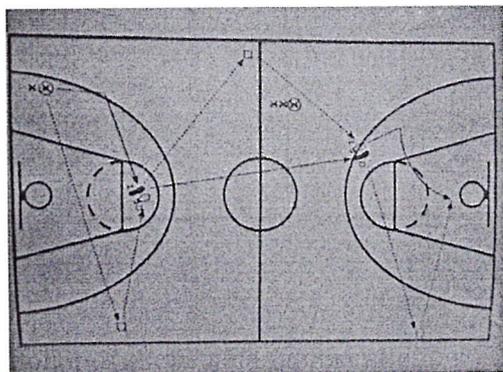
14мин

Необходимо уметь получать и передавать мяч одним движением.

При передаче правой рукой левую ногу выдвигают вперед, и наоборот-при передаче левой рукой вперед выносятся правая нога.

Следить за правильностью выполнения упражнения.

поворот, передача; движение для получения передачи; получение мяча и бросок в движении, или после остановки.



*Упражнения для лучшего выполнения передач:*

1. Против игрока 1 на разных расстояниях от него и в разных направлениях становятся три партнера (все четверо - с мячами). На мяч, посланный

одним из партнеров игроку 1, последний

должен ответить быстрой передачей тому же партнеру.

2. Упражнение «Три игрока 2 мяча».

Трое баскетболистов располагаются по треугольнику. У двух из них мячи, и они по очереди передают их третьему.

Поймав мяч, тот стремится как можно быстрее вернуть его тому, от кого получил.

*Игра «Салки передачами».*

Играют две команды 8х8, игроки одной команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения.

1 мин

Как только игрок увидел посланный ему мяч, сразу без замедления адресует свой мяч партнеру от которого идет передача.

Постепенно увеличивать скорость передач, быть очень внимательным.

	<p>Осажденные игроки выбывают из игры.</p> <p><i>Игра «Баскетбол без ведения на половине площадки соперника».</i></p> <p>Две команды играют по правилам б/бола исключая ведение мяча на половине площадки соперника.</p> <p><i>Штрафные броски.</i></p>		<p>Прежде чем выполнить передачу, нужно сделать обманное движение, чтобы на него отреагировал соперник, пытающийся перехватить мяч</p> <p>Следует показывать партнеру</p> <p>руками место, наиболее удобное для приема мяча.</p>
Зак- лючи- тельная	<p>Построение.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.</p> <p>Подведение итогов занятия, домашнее задание</p>	<p>30 сек</p> <p>2 мин.</p> <p>30 сек</p>	<p>Дать рекомендации по самостоятельным занятиям.</p>