

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №110»**

<p align="center">«Рассмотрено на МО» Председатель МО</p> <p align="center">_____/М.В.Чупыра/ Протокол №1 от 28 августа 2020 года</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/С.А. Бирюкова/ 31 августа 2020 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/А.И. Складнев/ Приказ № 190/1-од от 01 сентября 2020 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
по курсу внеурочной деятельности
Спортивный клуб «Атлант»
направление спортивно-оздоровительное

класс 10

учитель **Аширбаева Светлана Владимировна**, категория **соответствие**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по « Баскетболу» и « Волейболу» построена и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) БОУ г. Омска «СОШ «110»; Примерной программы по предмету «Физическая культура» и на основе авторской программы под редакцией:

1. В.И. Лях « Физическая культура». Рабочие программы 10-11 классы.,-М.: Просвещение,2015г.
2. Комплексная программа Физического воспитания 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» - 2012г
3. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г
4. Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Учебник

1.Физическая культура 10-11 классы/ учебник для общеобразоват. организаций/ под ред. В.И. Лях. 2-е изд. – М.: «Просвещение» - 2016г.

Класс:10 класс

Количество часов по учебному плану 105. Всего 105 В неделю: 3

Цель программы внеурочной деятельности по баскетболу и волейболу состоит в том. Чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания о баскетболе, волейболе расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в баскетболе, волейболе достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем 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 учителем 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В результате освоения программного материала обучающиеся должны: *знать*

правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упрощённое содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в баскетбол с соблюдением упрощённых правил;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокою старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

1. Физическая культура и спорт в России.

Теоретические занятия:

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Сведения о строении и функциях человека

Теоретические занятия:

Особенности полового созревания юношей 15-17 лет.

Работа сердечно-сосудистой системы подростка. Понятие о телосложении человека.

3. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теоретические занятия: Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

4. Основы методики обучения и тренировки.

Теоретические занятия: Совершенствование техники передвижений: способы перемещения в сочетании с другими приемами игры: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите.

5. Правила соревнований, их организация и проведение

Теоретические занятия: Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутришкольных соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: Влияние ОФП и СФП на развитие физических качеств.

Практические занятия: Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед - в стороны. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой. Упражнения с набивными мячами массой 2 – 3 кг. Выполнение рывков. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением. Вращение мяча вокруг туловища. Жонглирование двумя мячами: поочередное подбрасывание над собой. Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно. Подбрасывание мяча над собой, принять упор лежа. Передачи двух мячей одновременно в стену: ловля после отскока от пола. Ловля без отскока от пола.

7. Основы техники и тактики игры.

Теоретические занятия: Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Практические занятия: Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

8. Контрольные игры и соревнования.

9. Контрольные испытания

Практические занятия: Броски по кольцу с расстояния 1 м. Броски со средних и дальних дистанций. Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в движении. Обводка стоек. Передача и ловля мяча от стены за 30 сек. Штрафной бросок.

10. Экскурсии. Посещение соревнований.

Практические занятия: Товарищеские встречи команд других школ. Первенство школы по баскетболу. Городская Спартакиада по баскетболу.

В результате изучения раздела «Баскетбол» в спортивной секции ученик должен:

Знать:

Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Работу сердечно-сосудистой системы подростка. Понятие о телосложении человека.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутришкольных соревнований. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

Выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку. Выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Аппарат контроля

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

II.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» , «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий

подвижные игры, игры с элементами баскетбол, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок).Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы:словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный, круговой

« Баскетбол»

1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ. Стойка в нападении (описание приема, возможные ошибки, упражнения для обучения, советы от мастера), хватка мяча, ловля мяча. передача мяча, ведение мяча, бросок мяча, обманные движения

2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. Индивидуальные действия в нападении, заслон, комбинация "треугольник", комбинация "малая восьмерка", позиционное нападение. быстрый прорыв

3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ. Стойка защитника, приставной шага, работа рук, вырывание мяча, выбивание мяча, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, блокировка мяча при броске, мастерство игры под щитом.

4. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ. Защита против игрока без мяча, защита против игрока с мячом, командная тактика защиты, защита прессингом, игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника — не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника, игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего, обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке — после каждого попадания

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППЫ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

« Волейбол »

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ. Стойки и перемещения, Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении), приём мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача мяча через сетку в прыжке

2. ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ. Одиночное блокирование, блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6., прямой нападающий удар

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		аудиторных	неаудиторных
1	Обучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	
2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. . Обучение верхней передаче двумя руками.		1
3	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	
4	Физическая подготовка. Перемещение в стойке волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.		1
5	Закрепление передач двумя руками над головой	1	
6	Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.		1
7	Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	
8	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра		1
9	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	
10	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра	1	
11	Закрепление техники поворотам в движении	1	
12	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1	
13	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	
14	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол	1	
15	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Закрепление техники броскам в прыжке с места	1	
16	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых : и вторых передач. Учебная игра.	1	
17	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	
18	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи . Учебная игра	1	
19	Учет по технической подготовке.	1	

20	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков передач	1	
21	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	
22	Совершенствование навыков перемещения .Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	1	
23	Закрепление техники ведения и передач в движении.	1	
24	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	1	
25	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	
26	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	
27	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	1	
28	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	1	
29	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	
30	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	1	
31	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1	
32	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	1	
33	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	1	
34	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару .Учебная игра.	1	
35	Закрепление выбивания мяча при ведении. Закрепление передач одной рукой с поворотом	1	
36	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару .Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	1	
37	Прием нормативов по технической подготовке. Соревнования по баскетболу.	1	
38	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему.Учебная игра.	1	
39	Закрепление передач в движении в парах. Закрепление передач в тройках в движении	1	
40	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	1	
41	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	
42	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра	1	

43	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	
44	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением . Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра	1	
45	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	1	
46	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину . Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	1	
47	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	
48	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра	1	
49	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	
50	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	1	
51	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	
52	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	1	
53	Прием нормативов по технической подготовке	1	
54	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1	
55	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	
56	Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	1	
57	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	
58	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении . Учебная игра	1	
59	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	
60	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1	
61	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	
62	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	1	
63	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Закрепление техники добивания мяча в	1	

	корзину		
64	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	1	
65	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	
66	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении .Учебная игра	1	
67	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	
68	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	1	
69	Прием нормативов по технической и специальной подготовки. Соревнования по баскетболу	1	
70	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач	1	
71	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1	
72	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении	1	
73	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1	
74	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1	
75	Закрепление техники бросков и передач в движении	1	
76	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите	1	
77	Закрепление техники бросков и передач в движении	1	
78	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1	
79	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	
80	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
81	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	
82	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите		1
83	Закрепление бросков в движении		1
84	Обучение индивидуальным и групповы тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		1
85	Закрепление бросков в движении		1
86	Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3.		1

	Совершенствование навыков одиночного блокирования		
87	Совершенствование в технических приемах		1
88	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите		1
89	Совершенствование в технических приемах		1
90	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования		1
91	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		1
92	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите		1
93	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном		1
94	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении		1
95	Закрепление техники бросков и передач в движении		1
96	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям		1
97	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		1
98	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		1
99	Закрепление бросков в движении		1
100	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		1
101	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		1
102	Соревнования по баскетболу.		1
103	Соревнования по волейболу		1
104	Соревнования по волейболу		1
105	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	
итого		105	