

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Администрация муниципального образования городского округа «Инта»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия №3

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Методическим советом

Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

Приказ № 170 от «31» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные игры»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Адресат программы:** учащиеся 14-17 лет

**Срок реализации:** 1 год (120 часов)

**Форма реализации:** очная

*Автор-составитель:*  
Торлопов Станислав Павлович,  
учитель физической культуры

**Инта  
2023**

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральном Законе от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38)

Приказе Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми (№ 07-13/631 от 19 сентября 2019 г.)

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);

Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Программа составлена с учетом Программы дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. –М., 2004, Программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт, 2005.  
- 112 с.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная,**

**по уровню освоения программа- базовая (стартовый),** предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы.**

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции по спортивным играм способствуют повышению самооценки. Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. С помощью комплексного подхода данная программа предусматривает разностороннюю подготовку за счёт последовательного сочетания в ней необходимых видов подготовки.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

#### **Педагогическая целесообразность**

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему призвана программа дополнительного образования, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа составлена с учетом раздела «Спортивные игры», программы основного общего и среднего общего образования. Занятия в спортивной секции спланированы с учетом календарного графика городских спортивных мероприятий.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на группу детей 14-17 лет. Материал программы рассчитан как на мальчиков, так и на девочек, естественно отличается дозировка физических нагрузок, и инвентарь: баскетбольный мяч для мальчиков №7, для девочек №6; в волейболе отличается высота сетки.

#### **Отличительные особенности программы.**

В спортивных играх каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать

трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игр, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

В программе представлено содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической интегральной подготовке; приводится распределение времени на перечисленные компоненты, количество тренировочных занятий; поурочное распределение материала. Увеличивается количество часов на специальную физическую подготовку.

#### **Объем программы.**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю для группы юношей -4ч.**

**2 раза в неделю для группы девушек-4ч**

**Количество часов в год 120 ч.**

**Сроки реализации программы 1 год. 30 учебные недели.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» реализуется в **ОЧНОЙ ФОРМЕ**

#### **Форма проведения занятий:**

- групповая;

- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

**Виды занятий.** Практические занятия, игры, тренинги, соревнования. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Наполняемость учебной группы:** комплектуется в количестве 12- 15 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Срок освоения программы.**

**Учебно-тематический план рассчитывается на 30 учебные недели.**

**Режим занятий.**

**Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.**

**Количество часов в неделю 4.**

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи.**

#### Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время

игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в

достижении общей цели. Особенностью данной программы является возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	4	Участие в соревнованиях
2	Общая физическая подготовка	16	
3	Специальная физическая подготовка	38	
4	Техническая подготовка	16	
5	Спортивные и подводящие, подвижные игры	22	
6	Интегральная подготовка	20	
7	Всего часов	120	

### **1.3. Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка - 4 часа**

Физическая культура и спорт в России, строение организма человека, гигиена, правила спортивных игр. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Физическая культура как средство воспитания личности, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, трудовым, эстетическим. Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, личная гигиена, закаливание, правильное питание. Требования к одежде и обуви. Правила игр по баскетболу и волейболу.

## **Баскетбол. Общая физическая подготовка 8 часов**

Упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

## **Специальная физическая подготовка 20 часа**

Упражнения для развития

- силы мышц рук, ног, кисти, пальцев;
- взрывной силы икроножных мышц;
- быстроты одиночного движения, быстроты двигательной реакции;
- координационных способностей (ориентирования в пространстве, межмышечной координации, равновесия)

## **Техническая подготовка 16 часов**

### 1. Техника передвижений

- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед)
- Ходьба, бег
- Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед)
- Прыжки толчком двух ног
- Прыжки толчком одной ногой
- Остановки (прыжком, двумя шагами)
- Повороты на месте (вперед, назад)

### Техника владения мячом

Ловля мяча:

- Ловля мяча двумя руками на уровне груди
- Ловля двумя руками «высокого» мяча
- Ловля двумя руками «низкого» мяча

Передачи мяча:

- Передача мяча двумя руками от груди
- Передача мяча одной рукой от плеча
- Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

Броски мяча с места:

- Бросок мяча двумя руками от груди
- Бросок мяча одной рукой от плеча

Ведение мяча:

- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча с изменениями скорости передвижения
- Ведение мяча с изменением высоты откоса

### 3. Техника защиты

1. Техника передвижения:

- Стойка защитника с выставленной ногой вперед
- Стойка защитника со ступнями на одной линии
- Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны

2. Техника овладения мячом:

- Вырывание мяча
- Выбивание мяча

**Спортивные, подводящие и спортивные игры 22 часов.**

**Интегральная подготовка 20 часов**

- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
- Многократное выполнение технических приемов
- Подвижные игры
- Учебные игры

**Волейбол. Общая физическая подготовка 8 часов**

Упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

**Специальная физическая подготовка 18 часов**

Упражнения для развития

- силы мышц рук, ног, кисти, пальцев;
- взрывной силы икроножных мышц;
- быстроты одиночного движения, быстроты двигательной реакции;
- координационных способностей (ориентирования в пространстве, межмышечной координации, равновесия)

### **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- у учащихся будут сформированы чувство коллективизма, взаимопомощи и



взаимовыручки;

- у учащихся будет воспитана дисциплинированность, • способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- у учащихся будут сформирована коммуникативная способность, способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Метапредметные результаты:**

- у учащихся будут сформированы умения на координацию движений и основные физические качества.

- у учащихся будут сформированы способствовать повышению работоспособности учащихся,

- у учащихся будут развиты двигательные способности,

- у учащихся будут сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### **Предметные результаты:**

- учащиеся будут знать технические приемы волейбола;

- учащиеся будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- учащиеся будут знать раздел физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- учащиеся будут знать технические и тактические приёмы волейбола;

- учащиеся будут правильно регулировать свою физическую нагрузку.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

Программа «Спортивные игры» 8-11 классы 1 раз в неделю.

**Учебный период:** с 16.09 по 15.05

**Количество учебных недель:**30 учебные недели

### **Продолжительность каникул:**

Осенние- с 28. 10 по 04.11

Зимние -с 28.12 по 08.012

Весенние с23.03 по 29.03

### **Праздничные дни:**

24.02-праздничный день

8,9 марта –праздничные дни

1,2,9 мая- праздничные дни

## **2.1. Календарный учебный график**

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения
1	Вводное занятие ТБ	2	02.09
2	Стойки и перемещения, прыжки	2	04.09
3	Остановки, повороты	2	09.09
4	Комбинации из изученных элементов	2	11.09
5	Ловля и передача мяча	2	16.09
6	Правила игры «Баскетбол». Ловля и передача мяча.	2	18.09
7	Бросок мяча одной рукой от плеча	2	23.09
8	Бросок мяча одной рукой сверху	2	25.09
9	Бросок мяча одной рукой сверху	2	30.09
10	Правила игры «Баскетбол». Бросок одной рукой.	2	02.10
11	Ведение мяча	2	07.10
12	Учебная игра «Баскетбол»	2	09.10
13	Ведение мяча с переводами	2	14.10
14	Ведение мяча с изменением направления движения	2	16.10
15	Ведение с обводкой препятствий	2	21.10
16	Учебная игра «Баскетбол»	2	23.10
17	Тактика игры	2	06.11
18	Вырывание, выбивание мяча	2	11.11
19	Перехват мяча	2	13.11
20	Перехват с изменением позиций	2	18.11
21	Правила игры. Перехват мяча.	2	20.11
22	Тактика игры.	2	25.11
23	Учебная игра «Баскетбол»	2	27.11
24	Бросок одной рукой от плеча	2	02.12
25	Тактика игры. Учебная игра.	2	04.12
26	Ведение с переводами и обводкой препятствий.	2	09.01
27	Тактика игры. Учебная игра.	2	11.01

28	Учебная игра.	2	16.01
29	Бросок одной рукой от плеча.	2	18.01
30	Тактика игры. Учебная игра.	2	23.01
31	Учебная игра «Баскетбол»	2	25.01
32	Учебная игра	2	13.01
33	Учебная игра	2	15.01
34	Контрольные нормативы	2	20.01
35	Волейбол. Вводное занятие. ТБ	2	22.01
36	Правила игры	2	27.01
37	Стойка и перемещения, прыжки	2	03.02
38	Передача мяча двумя руками сверху	2	05.02
39	Прием мяча снизу	2	10.02
40	Нижняя прямая подача	2	12.02
41	Техника игры	2	17.02
42	Учебная игра	2	19.02
43	Правила игры	2	26.02
44	Тактика игры	2	02.03
45	Совершенствование передачи мяча.	2	04.03
46	Совершенствование передачи мяча.	2	11.03
47	Нападающий удар	2	16.03
48	Блокирование	2	18.03
49	Учебная игра	2	30.03
50	Тактика игры	2	01.04
51	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	06.04
52	Учебная игра	2	08.04
53	Совершенствование передачи мяча	2	13.04
54	Совершенствование техники приема.	2	15.04
55	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	20.04
56	Тактика игры	2	22.04
57	Интегральная подготовка	2	04.05
58	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	06.05

59	Нападающий удар. Учебная игра.	2	1105
60	Блокирование. Учебная игра.	2	13.05
	ИТОГО	120	

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал 20\*18м
- баскетбольные щиты с кольцами 4 шт
- баскетбольные мячи 15 шт
- волейбольная сетка 1 шт
- волейбольные мячи 15 шт
- гимнастические маты 6 шт
- скакалка 15 шт
- конусы 8 шт

## 2.3. Формы контроля аттестации.

Оценка образовательных результатов осуществляется во время анализа спортивных соревнований с участием учащихся.

## 2.4. Оценочные материалы

### Волейбол

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в

определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня, учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.

19. Как переводится слово «волейбол».

20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

### Баскетбол

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17

		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## 2.5. Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### *Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На уроках обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе.



**Игровая технология.** Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

## **Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным играм**

### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности во время занятий**

**При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

***При выполнении передачи Учащийся должен:***

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

***При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:***

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

## **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **2.6. Список литературы:**

1. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. –М., 2004
2. 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. - 112 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2004. 480 с.
4. Ю.Д. Железняк. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.
5. Бондаренко Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю. Физкультура 5 класс Поурочные планы 2002 г