

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Увалобитиинская средняя школа»

Принята
педагогическим советом
МБОУ «Увалобитиинская СШ»
протокол №
от « 29 » августа 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
(специализация: баскетбол, волейбол)**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 68 часов
Форма реализации: очная
Уровень сложности: базовый

Автор - составитель:
Меньшиков Юрий
Александрович, педагог
дополнительного образования

д. Увальная Бития
2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

Введение

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитию детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа «Спортивные игры» ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Целевая группа: обучающиеся 10-17 лет - 15 человек.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год

Общее количество часов - 170 часов

Периодичность занятий - 2 раза в неделю, по 2,5 часа

Продолжительность занятия – 1 час 40 минут.

Условия набора детей: все желающие в возрасте 10-17 лет.

Актуальность программы.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Спортивные и подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по дополнительной программе «Спортивные игры» будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в соревнованиях по баскетболу, волейболу.

Новизна данной программы программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала, которыми располагает система занятий общей физической подготовкой и спортивными играми.

Целью настоящей программы является содействие воспитанию физически развитого поколения; создание условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка посредством формирования его физической культуры, пропаганды здорового образа жизни.

Задачи программы:

- пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся;
- повышать интерес молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществлять контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организовывать культурно-спортивный и массовый досуг школьника.

Результаты освоения курса дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивные игры»

Данная рабочая программа для учащихся 10-17 лет «Спортивные игры» направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 1) находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- 2) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 3) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 4) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

3) развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

4) развитие подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Критерии и способы определения результативности

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Данный оценочный комплекс разработан для рабочей программы «Спортивные игры».

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Комплект контрольно-оценочных средств является общим для 5-11 х классов разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич), рекомендованной министерством Образования и Науки РФ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать - общие основы баскетбола, волейбола, расширять представление о технических приемах в волейболе, баскетболе. Уметь играть по правилам. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами. Освоить технику изучаемых технических элементов.

Иметь навык - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества

умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

Промежуточный контроль предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по физической и технической подготовленности, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

**Учебные нормативы
по усвоению двигательных качеств, умений, навыков
10-11 лет**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5-6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5	
5-6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5	
5-6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80	
5-6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
5-6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
5-6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140	
5-6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
5-6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5	
5-6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8	
5-6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
5-6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44	

**Учебные нормативы
по усвоению двигательных качеств, умений, навыков
12-14 лет**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7-9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2	
7-9	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0	
7-9	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15	
7-9	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8	
7-9	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20	
7-9	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156	
7-9	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5				
7-9	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
7-9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10	
7-9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
7-9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58	

**Учебные нормативы
по усвоению двигательных качеств, умений, навыков
15-17 лет**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9-11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
9-11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
9-11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,10	2,20	2,50
9-11	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
9-11	Бег 2000 м(д) 3000 м(ю), мин,сек.	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
9-11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
9-11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
9-11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9-11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
9-11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
9-11	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	70	65	55	80	75	70

Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 60 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти

должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Критерии оценки учебных результатов программы

Система контроля основана на следующих принципах:

1. **Объективности** (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2. **Систематичности** (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. **Наглядности, гласности** (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использован

Высокий уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебно-спортивной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебно-спортивной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебно-спортивной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Учебно-тематический план программы «Спортивные игры» (баскетбол)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.1.	Вводное занятие	1		Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №1
1.2.	История развития баскетбола. Правила игры и соревнований по баскетболу	1		Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №2
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1		Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №3
Итого		3		
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				

2.1.	Гимнастические упражнения		2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Лёгкоатлетические упражнения		2	Педагогическое наблюдение
2.3.	Подвижные игры		5	Педагогическое наблюдение
Итого			9	
3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1.	Техника передвижения и стоек		4	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
3.2.	Ведение мяча		4	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
3.3.	Ловля и передача мяча		4	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
3.4.	Броски мяча		4	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
3.5.	Отбор мяча		4	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
3.6.	Финты		4	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
3.7.	Комбинации элементов техники		6	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники.
Итого		-	30	
4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
4.1.	Индивидуальные действия		10	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
4.2.	Групповые действия		15	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
4.3.	Командные действия		15	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
Итого		-	40	
5.КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ				
5.1.	Осенние контрольные испытания	-	1	Контрольное занятие. Оценка общей физической подготовки
5.2.	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований		2	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи
Итого		-	3	

Всего часов	3	82	
--------------------	----------	-----------	--

Учебно-тематический план программы «Спортивные игры» (волейбол)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.1.	Вводное занятие	1		Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №4
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1		Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №5
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1		Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №3
	Итого	3		
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
2.1.	Гимнастические упражнения		2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Лёгкоатлетические упражнения		2	Педагогическое наблюдение
2.3.	Подвижные игры		5	Педагогическое наблюдение
	Итого		9	
3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1.	Техника передвижения и стоек		4	Контрольные тесты и упражнения.
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху		4	Контрольные тесты и упражнения.
3.3.	Техника приёма мяча снизу		4	Контрольные тесты и упражнения.
3.4.	Нижняя прямая подача		4	Контрольные тесты и упражнения.
3.5.	Нападающие удары		4	Контрольные тесты и упражнения.
	Итого	-	30	
4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				

4.1.	Индивидуальные действия		10	Контрольные тесты и упражнения.
4.2.	Групповые действия		10	Контрольные тесты и упражнения.
4.3.	Командные действия		10	Учебная игра.
4.4.	Тактика защиты		10	Учебная игра
Итого		-	40	
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ				
5.1.	Осенние контрольные испытания	-	1	Контрольное занятие. Оценка общей физической подготовки
5.2.	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований		2	Обсуждение результатов соревнований.
Итого		-	3	
Всего часов		3	82	

Содержание программы (баскетбол)

№	Тема учебного занятия	Форма занятия	Краткое описание видов учебной деятельности обучающихся	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.1.	Вводное занятие	Беседа	Познавательная деятельность. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности	Словесный.	Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №1
1.2.	История развития баскетбола. Правила игры и соревнований по баскетболу	Лекция	Познавательная деятельность. История возникновения игры в баскетбол. Правила соревнований. Показ видео материалов	Словесный, просмотр аудио и видео материалов	Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №2
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Лекция	Познавательная деятельность. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль.	Словесный, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №3
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
2.1.	Гимнастические упражнения	Объяснение, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, групповой, индивидуальный	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники безопасности. Мониторинг.

			дыханием. Вращение кистей, сжимание пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз)		
2.2.	Легкоатлетические упражнения	Объяснение, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Ходьба обычная, непрерывный бег в течение до 6 минут в доступном темпе; бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, бег на развитие скорости, бег на развитие выносливости.	Словесный метод, метод показа, индивидуальный	Контрольные тесты и упражнения.
2.3.	Подвижные игры.	Объяснение, практическое занятие	Игровая деятельность. Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, силы, координации, гибкости.	Словесный метод. Игровой метод.	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением правил игры.
3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
3.1.	Техника передвижения и стоек	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный.	Контрольные тесты и упражнения.
3.2.	Ведение мяча	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3.3.	Ловля и передача мяча	Объяснение, демонстрация технического	Физкультурно-спортивная деятельность Ловля и передача мяча двумя руками от	Словесный метод, метод	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские

		действия, практическое занятие	грудь и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	показа. Фронтальный, круговой, повторный.	встречи.
3.4.	Броски мяча	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
3.5.	Отбор мяча	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
3.6.	Финты	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча.	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
3.7.	Комбинации элементов техники	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Словесный метод, метод показа. Соревновательный	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
4.1.	Индивидуальные действия	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Бросок, ведение мяча. Штрафной бросок. Личная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.

4.2.	Групповые действия	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видео материала, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Двусторонняя игра.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.
4.3.	Командные действия	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видео материала, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ					
5.1.	Осенние контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Физкультурно-спортивная деятельность. Оценка пройденных испытаний по бальной системе.	Индивидуальный.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
5.2.	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований	Соревнования	Физкультурно-спортивная деятельность. Участие в соревнованиях.	Индивидуальный, групповой, соревновательный	Обсуждение результатов соревнований.

Содержание программы (волейбол)

№	Тема учебного занятия	Форма занятия	Краткое описание видов учебной деятельности обучающихся	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.1.	Вводное занятие	Беседа	Познавательная деятельность. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности	Словесный.	Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №4
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	Лекция	Познавательная деятельность. История возникновения игры в волейбол. Правила соревнований. Показ видео материалов	Словесный, просмотр аудио и видео материалов	Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №5
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Лекция	Познавательная деятельность. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль.	Словесный, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование. Приложение №3
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
2.1.	Гимнастические упражнения	Объяснение, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, групповой, индивидуальный	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением техники безопасности. Мониторинг.

			дыханием. Вращение кистей, сжимание пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз)		
2.2.	Легкоатлетические упражнения	Объяснение, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Ходьба обычная, непрерывный бег в течение до 6 минут в доступном темпе; бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, бег на развитие скорости, бег на развитие выносливости.	Словесный метод, метод показа, индивидуальный	Контрольные тесты и упражнения.
2.3.	Подвижные игры.	Объяснение, практическое занятие	Игровая деятельность. Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, силы, координации, гибкости.	Словесный метод. Игровой метод.	Педагогическое наблюдение. Следить за соблюдением правил игры.
3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
3.1.	Техника передвижения и стоек	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Стойки игрока. Стойки высокая, средняя, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный.	Контрольные тесты и упражнения.
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Прием мяча после отскока от пола, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), прием нижней прямой подачи. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

				повторный.	
3.3.	Техника приёма мяча снизу	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Прием мяча брошенного партнером на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх, «жонглирование» стоя на месте и в движении, прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
3.4.	Нижняя прямая подача	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., через сетку - расстояние 6 м, 9 м, из-за лицевой линии в пределы площадки, из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
3.5.	Нападающие удары	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу стоя у стены, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
4.1.	Индивидуальные действия	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию,	Словесный метод, метод показа. Индивидуальный метод.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.

			передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Учебная игра. Двусторонняя игра.		
4.2.	Групповые действия	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видео материала, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче, игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче, игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.
4.3.	Командные действия	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видео материала, практическое занятие	Физкультурно-спортивная деятельность. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3). Учебная игра. Двусторонняя игра.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.
4.4.	Тактика защиты		Физкультурно-спортивная деятельность. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера; - выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Учебная игра. Двусторонняя игра.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты. Игры с заданиями.
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ					
5.1.	Осенние контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Физкультурно-спортивная деятельность. Оценка пройденных испытаний по бальной системе.	Индивидуальный.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
5.2.	Соревнования	Соревнования	Физкультурно-спортивная деятельность.	Индивидуальный,	Обсуждение результатов

	(школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований		Участие в соревнованиях.	групповой, соревновательный	соревнований.
--	---	--	--------------------------	--------------------------------	---------------

Материально-техническое обеспечение

Измерительные приборы:		Имеется в наличии
	Насос для накачивания мячей	1
	Секундомер	1
	Пульсометр	4
	Весы	1
	Ростомер	1
	Аптечка медицинская	1
Спортивное оборудование:		
	Брусья гимнастические	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Скамейка гимнастическая	4
	Стенка гимнастическая	4
	Маты гимнастические	-
	Маты поролоновые	2
	Скамейка атлетическая наклонная	-
	Гантели наборные	3
	Мяч набивной 1 кг	3
	Мяч набивной 2 кг	3
	Мяч набивной 5 кг	3
	Мяч малый 150 г	5
	Мяч теннисный	3
	Скакалка гимнастическая	15
	Палка гимнастическая	10
	Конусы (кегли оранжевые)	2 уп.
	Мячи баскетбольные	10
	Мячи волейбольные	10
	Рулетка измерительная 10/20 м	2

Список использованной литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р)
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

Список литературы для педагога

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников для 1-9 классов: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2015.
2. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4, 5-9 класс./ А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2012
3. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Гомельский А..Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.

Список литературы для учащихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г

Список литературы для родителей

1. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Цифровые ресурсы

1. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. <http://gtoomsk.ru> - сайт Регионального центра тестирования ГТО
3. <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»
4. <https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения
5. <http://irooo.ru> – ИРООО Омской области
6. <http://raup.irooo.ru> – региональная ассоциация учителей предметников