

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Неманский муниципальный округ

МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Финашина М.А.

Приказ № 99

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному

направлению «Спортивные игры»

для обучающихся 6-8 класс

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.: Просвещение,2011г. Предназначена для учащихся, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6-8 классах, составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. Программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ СОШ пос. Новоколхозное и служит для организации внеурочной деятельности среди учащихся среднего звена школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 “Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса” (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”,
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
 - О недопустимости перегрузок учащихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
 - Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (2009 г.).

Цели и задачи рабочей программы: Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными задачами программы являются:

пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья содействие гармоническому физическому здоровью занимающихся;
популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом и баскетболом;
обучение технике и тактике игры в волейбол и баскетбол ;
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6–9 классах. Волейбол и баскетбол – это игровые виды спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по этим видам спорта, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол и баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол или баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола и баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка или баскетбольные кольца, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и физическая подготовка; техника и тактика игры

Основа знаний (теоретическая часть):

«Волейбол»

Основа истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь. Техника нападения (практическая часть):

Стойки и перемещения.

«Баскетбол»

Основа истории развития баскетбола в России;

Правила игры в баскетбол (баскетбол 3Х3);

Места занятий, инвентарь. Техника нападения и техника защиты (практическая часть):

Стойки и перемещения.

Общая и специальная физическая подготовка (практическая часть):

Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. *Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. **Обучение** 1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении).

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы

большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча.

- Снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
руки почти параллельны полу;
резкое встречное движение рук к мячу;
приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки. При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
11. Действия с мячом. Передачи мяча;
12. Техника защиты;
13. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Игровые занятия.

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Техника и тактика игры:

Индивидуальные тактические действия.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабо блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования.

IV. ОПИСАНИЕ КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 6–9 классов. Срок реализации – 1 год. Программа «Спортивные игры» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1-го часа в неделю во внеурочное время, количество часов в год- 34 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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 «Волейбол» 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.
- *Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- *Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- *Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*
- Понимать роль спортивных игр в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

- *Иметь представление* об истории развития волейбола и баскетбола в России;
- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе и при игре в баскетбол.
- Играть в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

V. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Учебный материал	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество во часов
			1
Волейбол		Перемещения	
1	Стойка игрока. (исходные положения)	Урок безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
		Передачи мяча	
1.	Передача мяча сверху двумя руками	Уроки по «Пожарной безопасности».	2
		Подачи мяча	
	Нижняя прямая подача с середины площадки		2
		Прием мяча	
1	Прием мяча снизу двумя руками	Соревнования «Два капитана»	1
2	Прием мяча сверху двумя руками		2
		Тактика игры	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении в защите	День Героев	2
2	Двусторонняя учебная игра		2
		Подвижные игры и эстафеты	
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Эстафета. Уроки по «Пожарной безопасности».	2
2	Игры развивающие физические способности		1
		Физическая подготовка	
1.	Развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости	Урок безопасности «Мои безопасные каникулы».	в течение занятия
			17
Баскетбол		Перемещения	
1	Стойка игрока. (исходные положения)	Урок безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
		Передачи мяча	
1.	Передачи мяча	Уроки по «Пожарной безопасности».	2
		Ведение мяча	
	Ведение мяча		2
		Броски мяча	
1	Броски мяча в кольцо	Соревнования «Мяч капитану»	1
2	Броски мяча в кольцо в движении		2

Тактика игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении в защите	День Героев	2
2	Двусторонняя учебная игра	Отечества. Урок Мужества.	2
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Эстафета, посвященная Дню Победы. Уроки по «Пожарной безопасности».	2
2	Игры развивающие физические способности		1
Физическая подготовка			
1.	Развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости. гибкости	Урок безопасности «Моё безопасное лето».	в течение занятия
Итого			17
			34

VI. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д

8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Стенка гимнастическая	Г
15	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
16	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
17	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
18	Палка гимнастическая	К
19	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
20	Скакалка детская	К
21	Табло перекидное	Д
22	Пульсометр	Г
23	Стойки волейбольные универсальные	Д

24	Стойки волейбольные универсальные	Д
25	Кегли	Г
26	Обруч детский	Г
27	Футболки игровые	Г
28	Сетка волейбольная	Д
29	Аптечка	Д
30	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
31	Насос ручной	Д
32	Секундомер	Д
33	Площадка игровая волейбольная	Д
34	Насос ручной	Д
35	Секундомер	Д
36	Площадка игровая волейбольная	Д

VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

К концу обучения дети должны :

- 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.

- Понимать роль спортивных игр в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- *Иметь представление* об истории развития волейбола и баскетбола в России;
- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Возраст (лет)			
			13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	5,5-4,8	5,3-4,6	5,1-4,5	5,0-4,4
		3	6,4-5,6	6,2-5,4	6,0-5,2	5,8-5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	210	220	230	240
		4	180-205	190-215	195-225	205-235
		3	155-175	160-185	170-190	180-200
3	Подтягивание, кол-во раз	5	9	10	11	12
		4	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол- во раз	5	26 и более	29 и более	31и более	33и более
		4	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	12	13	14	15
		4	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	4-9	5-10	5-11	5-12

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Возраст (лет)			
			13	14	15	16
1	Бег 30см, сек.	5	4,9	4,9	4,8	4,8
		4	5,9-5,0	5,8-5,0	5,7-4,9	5,6-4,9
		3	6,6-6,0	6,4-5,9	6,2-5,8	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	5	200	205	210	220
		4	160-195	165-200	170-205	180-215
		3	145-155	155-160	160-165	160-175

3	Вис, с.	5	16	17	18	18
		4	8-15	9-16	10-17	10-17
		3	7	8	9	9
4	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	5	19	20	21	22
		4	18-16	19-17	20-18	20-18
		3	15-13	16-14	17-15	17-15
5	Наклон вперед, см	5	20	20	22	22
		4	13-18	14-19	15-21	16-21
		3	8-12	9-13	10-14	11-15

Список литературы: Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Для педагога дополнительного образования: Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
10. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
11. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
12. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

13. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-
15. 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
17. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
18. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред.М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
20. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
22. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998

Для обучающихся и родителей:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тематическое планирование

№ занятия	Колич. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт

№1	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		
№2	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
№3	1	Сочетание способов перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
№4	1	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:		
№5	1	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
№6	1	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
№7	1	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
№8	1	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
№9	1	Обучение технике приема мяча сверху двумя руками снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной		

			снизу		
№10	1	Обучение технике приема мяча сверху двумя руками снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
№11	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.		
№12	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
№13	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
№14	1	Игры и эстафеты	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.		
№15	1	Игры и эстафеты	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		
№16	1	Игры и эстафеты	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.		
№17	1	Игры развивающие физические способности	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		
Баскетбол:					
№18	3	Обучение технике приема подач	Техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег,		

			ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		
№19	2	Обучение технике приема мяча с падением	Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
№20	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
№21	3	Передачи мяча	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
№22	1	Передачи мяча	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
№23	2	Ведение мяча	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
№24	2	Ведение мяча	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
№25	1	Броски мяча в кольцо			
№26	1	Броски мяча в			

		кольцо			
№27	3	Броски мяча в кольцо			
№28	1	Обучение групповым и индивидуальным действиям в нападении и защите	Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков).		
№29	1	Обучение групповым и индивидуальным действиям в нападении и защите	Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков).		
№30	1	Обучение групповым и индивидуальным действиям в нападении и защите	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		
№31	2	Обучение групповым и индивидуальным действиям в нападении и защите	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		
№32	1	Игры и эстафеты	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров».		

№33	3	Двусторонняя игра	Учебная игра с заданием. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. участие школьных и районных соревнованиях		
№34	3	Двусторонняя игра	Учебная игра с заданием.		
		Игры и эстафеты	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3		