

МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Управляющий Совет
МБОУ СОШ № 4ст. Зольской
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утвержден приказом
директора МБОУ СОШ №4
ст. Зольской
№ 520 от 02.09.2024 г.



Совет родителей МБОУ
СОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Совет обучающихся
МБОУСОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

(вид)

физкультурно-спортивная

(направленность)

«Спортивные игры»

(название программы)

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Состав группы: 25 чел.

Срок реализации: 1 год.

ID-номер программы в Навигаторе:

Автор-составитель:

Учителя физкультуры:

Жукова Л.В., Костюченко Е.П.,

Воробьев И.П.

Кировский район
ст. Зольская
2024г.

Направленность (профиль) программы: спортивно-оздоровительная.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол формируют культуру здоровья и являются неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивными играми позволяют обучающимся восполнить недостаток игровых навыков и овладеть необходимыми приёмами спортивных игр во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, осуществляет оздоровительный эффект, психологическую подготовку, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основе ее - личностно-ориентированный подход. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Занятия по дополнительной образовательной программе «Спортивные игры» позволит обучающимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в различных видах спорта. Ценность спортивных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577
- " Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. N 28.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Письмом Минобрнауки от 18.08 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р,
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СШ № 7 г. Ярцева
- Рабочей программой в соответствии с ФГОС. «Физическая культура 5 – 9 классы» (В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2016).

Внеурочная деятельность учащихся. «Баскетбол»: пособие для учителей и методистов / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012. – (Работаем по новым стандартам).

Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.

- Устава школы.
- Требованиям Положения о рабочей программе ОУ.

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Занятия по дополнительной образовательной программе «Спортивные игры» позволит обучающимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в различных видах спорта. Ценность спортивных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Программа ориентирована на учащихся 16-17 лет.

Объём программы - 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.(45 мин.)

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». При реализации программы предусмотрено использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий, электронного обучения с учетом требований Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

Цели программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники игровых видов спорта.

Задачи программы:

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

1. выработка умения в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок; пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
3. формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме;
4. обучение технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, футбол;
5. привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены; интереса к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
6. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
7. формирование культуры общения со сверстниками и навыков сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные:

Самоопределение:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- осознание своей этнической принадлежности;
- гуманистическое сознание;
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилем, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

Нравственно-этическая ориентация:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

Метапредметные:

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;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- находить новые знания: 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.

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).

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Основы знаний	1 В процессе занятий		1	Устный опрос, Беседа.
2	Волейбол		11	11	Тестирование. Двухсторонняя игра
3	Баскетбол		11	11	Тестирование. Двухсторонняя игра
4	Футбол		13	13	Тестирование. Двухсторонняя игра
5	Контрольные двусторонние игры				Разбор игр
ИТОГО:				36 ч.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Материал программы дается в разделах: основы знаний; техника и тактика игры в волейбол, баскетбол, футбол (мини-футбол); соревнования, оценка динамики физического развития и физической подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития физической культуры и спорта, правила соревнований, сведения по гигиеническим требованиям. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр.

Основы знаний (в процессе занятий).

Инструктаж по технике безопасности: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, спортивными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся спортом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях

закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. История, основные правила и приемы игры. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике и тактике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Волейбол 12 часов

Основы техники и тактики. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками сверху. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Приём мяча снизу двумя руками. Техника защиты. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Тактика свободного нападения. Учебные игры и соревнования.

Баскетбол 11 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости, направления движения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Тактика свободного нападения. Учебные игры и соревнования.

Футбол 13 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника и тактика игры вратаря. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика свободного нападения. Учебные игры и соревнования.

Контрольные игры и соревнования, оценка динамики физического развития и физической подготовленности(в процессе занятий).

Соревнования по спортивным играм. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Судейская практика. Контрольные упражнения по общей и специальной подготовке.

**Календарный учебный график кружка «Спортивные игры»
по программе «Спортивные игры» на 2024-2025 учебный год.**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		В течение занятий	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, спортивными играми; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Спортзал	Устный опрос, беседа.
Волейбол (11ч.)							
2			Практическое занятие беседа.	1	История волейбола, основные правила и приемы игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий,
3			Практическое занятие беседа.	1	Физическая культура и спорт в России. Анализ технических приёмов. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Многократная передача над собой. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
4			Практическое занятие	1	Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
5			Практическое занятие	1	Массовый народный характер спорта в стране. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
6				1	Задачи развития массовой физической культуры. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий,
7			Практическое занятие беседа	1	Краткие сведения о нервной системе. Приём мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
8			Практическое занятие	1	Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий

9			Практическое занятие	1	Основы пищеварения и обмена веществ. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
10			Практическое занятие беседа	1	Правила соревнований, их организация и проведение. Судейство учебной игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
11			Практическое занятие	1	Правила соревнований, их организация и проведение. Судейство учебной игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
12			Практическое занятие	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Анализ тактических действий в нападении и защите. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
Баскетбол (11 ч.)							
13			Практическое занятие беседа	1	Правила безопасности на занятиях. История баскетбола, основные правила и приемы игры. Стойка игрока (исходные положения). Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Спортзал	Выполнение действий
14			Практическое занятие беседа	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
15			Практическое занятие беседа	1	Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одно от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
16			Практическое занятие беседа	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий. Тестирование.
17			Практи	1	Броски мяча с максимального расстояния до корзины – 3,60 м. Игра	Спортзал	Выполнение действий

			ческое занятие		по упрощенным правилам.		
18			Практическое занятие	1	Понятие о технике и тактике. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
19			Практическое занятие беседа	1	Анализ технических приёмов. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
20			Практическое занятие	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания: 2X1, 3X1. Игра по упрощенным правилам. Анализ тактических действий в нападении и защите.	Спортзал	Выполнение действий
21			Практическое занятие	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5X0) без изменения позиций игроков. Игровые задания: 3X2, 3x3. Игра по упрощенным правилам. Понятие о методике судейства.	Спортзал	Выполнение действий
22			Практическое занятие беседа	1	Правила соревнований, их организация и проведение. Нападение быстрым прорывом (1X0). Судейство учебной игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий Судейство игры
23			Практическое занятие	1	Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Игровые задания. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Судейство учебной игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
Футбол (мини-футбол) (13 ч.)							
24			Практическое занятие беседа	1	Правила безопасности на занятиях. История футбола, основные правила и приемы игры. Стойки игрока и перемещения в стойке. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
25			Практическое занятие	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей ногой. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
26			Практическое занятие	2	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Удары по воротам. Игровые задания: 2X1,	Спортзал	Выполнение действий

					3X1. Игра по упрощенным правилам.		
27			Практическое занятие беседа	1	Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
28			Практическое занятие	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания: 3X2, 3X3. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
29			Практическое занятие беседа	1	Анализ технических приёмов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
30			Практическое занятие	1	Виды соревнований. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
31			Практическое занятие	1	Нападение в игровых заданиях 3X1, 3X2 с атакой ворот. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
32			Практическое занятие	1	Нападение в игровых заданиях 3X3, 2X1 с атакой ворот. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий
33			Практическое занятие беседа	1	Анализ тактических действий в нападении и защите. Судейство игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий Судейство игры
34			Практическое занятие	1	Игровые задания с атакой и без атаки ворот. Судейство игры. Игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Выполнение действий

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации работы:

Программа предусматривает проведение занятий в форме учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий, товарищеских игр, соревнований, просмотров и анализа игр профессиональных спортсменов, беседы о спорте, встречи с ветеранами спорта и ныне действующими спортсменами, спортивных праздников, дня Здоровья, «Веселые старты», конкурсов и викторин.

Методы и технологии воспитания:

- 1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).*
- 2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).*
- 3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).*
- 4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).*
- 5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный) сопряженных воздействий - Метод сопряженного воздействия применяется*

Формы организации взаимодействия с социальными партнерами и родителями.

Сотрудничество с Ярцевским центром тестирования испытаний ВФСК ГТО.

Товарищеские встречи с командами школ г. Ярцева.

Проведение лектория для родителей.

Анкетирование родителей обучающихся.

Привлечение родителей школьников на соревнования.

Технические средства и наглядности:

компьютер;

мультимедийный проектор;

флеш-носители.

По результатам курса обучающиеся должны:

знать:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей;

- контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- основные жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство спортивных игр.

Методы и средства организации и осуществления учебно-познавательной деятельности обучающихся:

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Диагностический инструментарий:

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками –

20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Техническая подготовка

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Технико-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия.

Групповые действия в нападении и защите.

Командные действия.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия.

Групповые действия. Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Контрольные испытания и соревнования

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основная литература

1. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.

2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.

3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.

4. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).

5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.

6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

7. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

8. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.

9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012. – (Работаем по новым стандартам).

2.Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ