

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 3**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30.04.2024
Протокол № 8



Утверждаю:
Директор МБОУ лицея №3
А.В. Тостановский
Приказ № 13-13-230/4
от 30.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 34 недели
Общее количество часов: 68 часов

Автор-составитель программы:
Нуруллин Тимур Маратович,
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Нуруллин Тимур Маратович
Год разработки / модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Принята на заседании педагогического совета от «30» апреля 2024г. Протокол №8. Приказ № <u>№ЛЗ-13-230/4</u> от 30.04.2024 г. «Об утверждении локальных актов»
Информация о наличии рецензии	нет
Цель программы	Создание условий для укрепления здоровья и роста интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.
Задачи программы	Обучающие: - обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.); - сформировать умения самостоятельно выполнять физические упражнения, в том числе с современным спортивным инвентарем и оборудованием, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений. Воспитательные: - сформировать убеждение в необходимости здорового образа жизни и устойчивый интерес к достижению личностно-значимых результатов в физическом совершенстве; - сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; - способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость) Развивающие: - сформировать умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - сформировать умение строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками взрослыми.

Планируемые результаты освоения программы	Предметные результаты: - сформированы технически правильные двигательные действия в избранных видах спорта, использованы в условиях соревнований; - развиты умения выполнения самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, в том числе с современным спортивным инвентарем и оборудованием. Личностные результаты: - сформировано убеждение в необходимости здорового образа жизни и устойчивый интерес к достижению личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. - сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Метапредметные результаты: - сформированы умения планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - сформированы умения строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками взрослыми.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю/68 часов в год
Возраст учащихся	От 14 до 17 лет
Формы занятий	Групповые, индивидуальные, мастер-классы, соревнования. Процесс обучения организован так, чтобы каждый учащийся имел возможность учиться в соответствии со своими индивидуальными особенностями: изучать учебный материал с той или иной глубиной и в своем темпе, удовлетворять свои интерес образовательные потребности.
Методическое обеспечение	Учебно-методическое обеспечение и дидактическое обеспечение: - дидактические материалы схемы и плакаты Правила соревнований по видам спорта. Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Методические рекомендации по организации работы с картотекой упражнений. Инструкции по охране труда, рекомендации по организации безопасного проведения подвижных игр, соревнований по видам спорта
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- Мячи волейбольные - Мячи баскетбольные; - Насос с иглой для надувания мячей; - Сетка для переноса и хранения мячей; - Сетка волейбольная; - Баскетбольные дополнительные кольца; - Жилетки игровые разного цвета; - Флажки разметочные с опорой; - Стойки для обводки;

	- Конусы; - Фишки; - Свисток судейский; - Секундомер. - Помещение (спортзал); - Измерительный инструмент (рулетка); -Набивные мячи 1,2,3 кг.
--	--

Аннотация

Образовательная программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 14-17 лет и реализуется в течении 9 месяцев.

Программа состоит из пяти разделов: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.

Целью обучения является в создании условий для укрепления здоровья и роста интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

В процессе обучения, обучающиеся познакомятся с различными видами спорта, освоят их технику и сформируют навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Нормативными и уставными документами МБОУ Лицея № 3, г. Сургута.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Программа составлена с учётом индивидуальных способностей обучающихся и направлена на повышение двигательной активности с использованием тренировочных и соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность образовательной программа состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности

учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классным руководителем. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет. Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём программы: 68 часов

Срок реализации программы: 9 месяцев

Режим занятий: Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 1 раза в неделю по 2 часа, 68 часов в год. Количество занимающихся в группе-20 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы объединения (секции) по спортивным играм и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по (спортивным играм) на 9 месяцев и направлена на более качественный уровень общей физической подготовки (ОФП).

Формы обучения и виды занятий: очная.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- сформировать умения самостоятельно выполнять физические упражнения, в том числе с современным спортивным инвентарем и оборудованием, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Воспитательные:

- сформировать убеждение в необходимости здорового образа жизни и устойчивый интерес к достижению личностно-значимых результатов в физическом совершенстве;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

Развивающие:

- сформировать умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- сформировать умение строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками взрослыми.

Учебно-тематический план

№	Раздел / тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1. Лёгкая атлетика	2	14	16	
1.1	Инструктаж по ТБ. Роль легкой атлетики в сохранении здоровья.	1		1	Тестирование
1.2	ФК человека и общества. Развитие ОФК.		1	1	Устный опрос
1.3	Гигиена.	1		1	Устный опрос
1.4	Прыжки в длину. Спринтерский бег.		2	2	Устный опрос
1.5	Метание.		2	2	Индивидуальный
1.6	Выносливость.		2	2	Индивидуальный
1.7	Спринтерский бег.		2	2	Индивидуальный
1.8	Прыжки в длину.		2	2	Индивидуальный
1.9	Метание.		2	2	Взаимоконтроль
1.10	Выносливость.		1	1	Взаимоконтроль
2.	Раздел 2. Футбол	2	7	9	
2.1	Инструктаж по ТБ. История и правила игры в футбол.	1		1	Фронтальный
2.2	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.	1		1	Устный опрос
2.3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.		1	1	Устный опрос
2.4	Ведение мяча, отбор мяча.		1	1	Индивидуальный
2.5	Комбинации из основных элементов игры в футбол.		1	1	Фронтальный
2.6	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.		1	1	Групповой
2.7	Двусторонняя игра в футбол.		1	1	Индивидуальный
2.8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.		2	2	Игра
3.	Раздел 3. Баскетбол	2	15	17	
3.1	Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	1	2	Фронтальный
3.2	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1	1	2	Устный опрос
3.3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		2	2	Фронтальный
3.4	Промежуточная аттестация. Президентские состязания.		2	2	Фронтальный
3.5	Промежуточная аттестация. Президентские состязания.		1	1	Контрольные нормативы
3.6	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.		1	1	Контрольные нормативы

3.7	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		2	2	Фронтальный
3.8	Броски мяча в корзину.		2	2	Игра
3.9	Вырывание, выбивание мяча.		1	1	Игра
3.10	Броски мяча в корзину.		1	1	Фронтальный
3.11	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		1	1	Устный опрос, игра
4	Раздел 4. Волейбол	1	15	16	
4.1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	1	2	Фронтальный
4.2	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку перемещения.		1	1	Устный опрос
4.3	Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку.		2	2	Фронтальный
4.4	Технике нижней подачи через сетку.		2	2	Фронтальный
4.5	Нижней подачи, приём подачи.		2	2	Фронтальный
4.6	Нижней подачи, подача в заданную часть площадки.		3	3	Индивидуальный
4.7	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)		4	4	Индивидуальный
5.	Раздел 5. Подвижные игры	3	7	10	
5.1	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	1	2	Игра
5.2	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола		1	1	Игра
5.3	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		1	1	Игра
5.4	Инструкторская и судейская практика		1	1	Игра
5.5	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	1	2	Игра
5.6	Игра в Баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1	1	Игра
5.7	Итоговая аттестация. Организация и участие в соревнованиях лица.	1	1	2	Игра
	ИТОГО:	14	54	68	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Лёгкая атлетика (16 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Роль легкой атлетики в сохранении здоровья. Гигиенические нормы, основы гигиены спортивного оборудования инвентаря

Практика: Основы физической культуры человека в обществе. Техника прыжки в длину. Техника спринтерский бег. Техника метание. Основы выносливости.

Раздел 2. Футбол (8 часов)

Теория: Инструктаж по технике. История и правила игры в футбол. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.

Практика: Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.

Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра в футбол.

Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.

Раздел 3. Баскетбол (18 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила игры баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.

Практика: Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Промежуточная аттестация. Президентские состязания.

Промежуточная аттестация. Президентские состязания. Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Броски мяча в корзину. Вырывание, выбивание мяча. Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Раздел 4. Волейбол (17 часов)

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку перемещения.

Практика: Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку перемещения. Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Технике нижней подачи через сетку. Нижней подачи, приём подачи. Нижней подачи, подача в заданную часть площадки. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)

Раздел 5. Подвижные игры (9 часов)

Теория: Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.

Практика: Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Инструкторская и судейская практика. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Игра в Баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Итоговая аттестация. Организация и участие в соревнованиях лица.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 34

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 02.09.24 по 27.10.24; с 09.11.24 по 29.12.24

2 полугодие – с 09.01.24 по 23.03.25; с 31.03.25 по 25.05.25

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количес т во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	17:00–17:40	Тестирование	1	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм при занятиях.	Спортивный зал	Устный опрос
2	Сентябрь	07.09	14:00–14:40	Устный опрос	1	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Спортивный зал	Тестирование
3	Сентябрь	11.09	17:00–17:40	Устный опрос	1	Инструктаж по ТБ. Роль легкой атлетики в сохранении здоровья.	Спортивный зал	Устный опрос
4	Сентябрь	14.09	14:00–14:40	Устный опрос	1	прыжки в длину. спринтерский бег	Спортивный зал	Индивидуальный
5	Сентябрь	18.09	17:00–17:40	Индивидуаль ный	1	метание	Спортивный зал	Устный опрос
6	Сентябрь	21.09	17:00–17:40	Индивидуаль ный	1	выносливость	Спортивный зал	Индивидуальный
7	Сентябрь	25.09	14:00–14:40	Индивидуаль ный	1	спринтерский бег	Спортивный зал	Индивидуальный
8	Сентябрь	28.09	17:00–17:40	Индивидуаль ный	1	прыжки в длину	Спортивный зал	Индивидуальный
9	Сентябрь	02.10	14:00–14:40	Взаимоконтро ль	1	метание	Спортивный зал	Индивидуальный
10	Сентябрь	05.10	17:00–17:40	Взаимоконтро ль	1	выносливость	Спортивный зал	Взаимоконтроль
11	Сентябрь	09.10	14:00–14:40	Фронтальный	1	Инструктаж по ТБ. История и правила	Спортивный зал	Взаимоконтроль

						игры в футбол.		
12	Сентябрь	12.10	17:00–17:40	Устный опрос	1	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Спортивный зал	Индивидуальный
13	Сентябрь	16.10	14:00–14:40	Устный опрос	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Спортивный зал	Индивидуальный
14	Октябрь	19.10	17:00–17:40	Индивидуальный	1	Ведение мяча, отбор мяча	Спортивный зал	Устный опрос
15	Октябрь	23.10	14:00–14:40	Фронтальный	1	Комбинации из основных элементов игры в футбол	Спортивный зал	Устный опрос
16	Октябрь	26.10	17:00–17:40	Групповой	1	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Спортивный зал	Индивидуальный
17	Октябрь	06.11	14:00–14:40	Фронтальный	1	Двусторонняя игра в футбол	Спортивный зал	Фронтальный
18	Октябрь	09.11	17:00–17:40	Устный опрос	1	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Групповой
19	Октябрь	13.11	14:00–14:40	Фронтальный	1	Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Спортивный зал	Индивидуальный
20	Октябрь	16.11	17:00–17:40	Устный опрос	1	Передача одной	Спортивный зал	Игра

						рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		
21	Октябрь	20.11	14:00–14:40	Фронтальный	1	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Спортивный зал	Игра
22	Ноябрь	23.11	17:00–17:40	Фронтальный	1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Спортивный зал	Игра
23	Ноябрь	27.11	14:00–14:40	Контрольные нормативы	1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Спортивный зал	Игра
24	Ноябрь	30.11	17:00–17:40	Контрольные нормативы	1	Промежуточная аттестация. Президентские соревнования.	Спортивный зал	Индивидуальный
25	Ноябрь	04.12	14:00–14:40	Фронтальный	1	Промежуточная аттестация. Президентские соревнования.	Спортивный зал	Устный опрос
26	Ноябрь	07.12	17:00–17:40	Игра	1	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Спортивный зал	Фронтальный
27	Ноябрь	11.12	14:00–14:40	Игра	1	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Спортивный зал	Фронтальный
28	Ноябрь	14.12	17:00–17:40	Фронтальный	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Спортивный зал	Фронтальный
29	Ноябрь	18.12	14:00–14:40	Устный опрос, игра	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Спортивный зал	Фронтальный
30	Декабрь	21.12	17:00–17:40	Фронтальный	1	Броски мяча в корзину	Спортивный зал	Контрольные нормативы
31	Декабрь	25.12	14:00–14:40	Устный опрос	1	Вырывание, выбивание мяча	Спортивный зал	Контрольные нормативы

32	Декабрь	28.12	17:00–17:40	Фронтальный	1	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Спортивный зал	Фронтальный
33	Декабрь	11.01	14:00–14:40	Фронтальный	1	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Спортивный зал	Фронтальный
34	Декабрь	15.01	17:00–17:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Спортивный зал	Фронтальный
35	Декабрь	18.01	14:00–14:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по основным правилам	Спортивный зал	Игра
36	Декабрь	22.01	17:00–17:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по основным правилам	Спортивный зал	Игра
37	Декабрь	25.01	14:00–14:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по основным правилам	Спортивный зал	Игра
38	Январь	29.01	14:00–14:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по основным правилам	Спортивный зал	Игра
39	Январь	01.02	17:00–17:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по основным правилам	Спортивный зал	Игра
40	Январь	05.02	14:00–14:40	Контрольные нормативы	1	Игра в баскетбол по основным правилам	Спортивный зал	Игра
41	Январь	08.02	17:00–17:40	Фронтальный	1	Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Спортивный зал	Игра
42	Январь	12.02	14:00–14:40	Устный опрос	1	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку перемещения	Спортивный зал	Фронтальный
43	Январь	15.02	17:00–17:40	Фронтальный	1	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча	Спортивный зал	Устный опрос, игра

						через сетку		
44	Февраль	19.02	14:00–14:40	Фронтальный	1	Техника нижней подачи через сетку	Спортивный зал	Индивидуальный
45	Февраль	22.02	17:00–17:40	Фронтальный	1	Техника нижней подачи через сетку	Спортивный зал	Индивидуальный
46	Февраль	26.02	14:00–14:40	Индивидуальный	1	Нижняя подача, приём подачи	Спортивный зал	Индивидуальный
47	Февраль	29.02	17:00–17:40	Индивидуальный	1	Нижняя подача, приём подачи	Спортивный зал	Индивидуальный
48	Февраль	04.03	14:00–14:40	Фронтальный	1	Нижняя подача, подача в заданную часть площадки	Спортивный зал	Устный опрос
49	Февраль	07.03	17:00–17:40	Устный опрос	1	Нижняя подача, подача в заданную часть площадки	Спортивный зал	Устный опрос
50	Февраль	11.03	14:00–14:40	Фронтальный	1	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар	Спортивный зал	Фронтальный
51	Февраль	14.03	17:00–17:40	Очная	1	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Спортивный зал	Фронтальный
52	Февраль	18.03	14:00–14:40	Очная	1	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Спортивный зал	Фронтальный
53	Март	21.03	17:00–17:40	Очная	1	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Спортивный зал	Фронтальный
54	Март	01.04	14:00–14:40	Очная	1	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Спортивный зал	Игра
55	Март	04.04	17:00–17:40	Игра	1	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Спортивный зал	Игра
56	Март	08.04	14:00–14:40	Игра	1	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Спортивный зал	Игра

57	Март	11.04	17:00–17:40	Игра	1	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Спортивный зал	Игра
58	Март	15.04	14:00–14:40	Игра	1	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Спортивный зал	Игра
59	Апрель	18.04	17:00–17:40	Игра	1	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Спортивный зал	Игра
60	Апрель	22.04	14:00–14:40	Игра	1	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра
61	Апрель	25.04	17:00–17:40	Игра	1	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра
62	Апрель	29.04	14:00–14:40	Игра	1	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра
63	Апрель	02.05	17:00–17:40	Игра	1	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра
65	Апрель	06.05	14:00–14:40	Игра	1	Игра в Баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра
66	Апрель	09.05	17:00–17:40	Игра	1	Игра в Баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра

67	Апрель	16.05	17:00–17:40	Игра	1	Игра в Баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	Игра
68	Май	20.05	14:00–14:40	Тестирование	1	Организация и участие в туристическом слете лица.	Спортивный зал	Индивидуальный

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного зала, отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности обучающихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Для повышения интереса обучающихся более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изученных действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения,

дистанционного обучения педагогической мастерской, ТРИЗ, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности, критического мышления, портфолио и др.
Здоровьесберегающие технологии.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу и баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе и баскетболе.
- Правила игры в волейбол и баскетбол.
- Правила судейства в волейболе и баскетболе.
- Регламент проведения волейбольных и баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу и баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным и баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу и баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Мячи волейбольные- 10 штук;
- Мячи баскетбольные – 10 штук;
- Насос с иглой для надувания мячей – 2 штуки;
- Сетка для переноса и хранения мячей – 1 штука;
- Сетка волейбольная – 1 штука;
- Баскетбольные дополнительные кольца – 2 штуки;
- Жилетки игровые разного цвета – 12 штук;
- Флажки разметочные с опорой – 2 штуки;
- Стойки для обводки – 6 штук;
- Конусы – 8 штук;
- Фишки – 12 штук;
- Свисток судейский – 2 штуки;
- Секундомер – 1 штука;
- Измерительный инструмент (рулетка) – 1 штука;
- Набивные мячи 1,2,3 кг – 4 штуки.

Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации и оценочные материалы: в течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков, обучающихся объединения.

- *Промежуточный контроль* осуществляется в форме учебных или товарищеских игр.
- *Итоговый контроль* - выступление на соревнованиях разного уровня. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.
- *Комплексный контроль* включает:
 - педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
 - определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомagneтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Оценочные материалы

Для выявления результатов освоения программы используются следующие диагностические методики:

- Тестирование по освоению технических приёмов игры в волейбол (приложение 1)
- Тестирование по освоению технических приёмов игры в баскетбол (приложение 2)

Список литературы

1. Ермаков В.В. Техника на короткие и длинные дистанции в легкой атлетике. - Смоленск: СГИФК, 2022.
2. Мартынов В.С. Комплексный контроль при физической нагрузке. - М., 2021.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2022.
4. Поварнин Л.П. Волевая подготовка легкоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 2023
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: «Физкультура и спорт», 2022 год. Список литературы для школьников

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. 1.Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2022г.
2. Антропова А. П. Основы гигиены. - Просвещение, 2022г.
3. Антонов Ю. Е. Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века, - М., 2021г.
4. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2022г.
5. 5.Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: «Знание», 2022 год.
6. 2. Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка! - М.: «Физкультура и спорт», 2022год.
7. 3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: «Просвещение» 2023 год.
8. 4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 2023 год.
9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет. - М.: «Физкультура и спорт», 2023 год.
10. Государёв И.А. Так становятся чемпионами. - М.: «Физкультура и спорт», 2023 год.
11. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. - М.: «Астель», 2021 год.
12. Всё обо всём (Организм человека). - М.: «Издательство Астрель», 2022 год.
13. Гитовцев П.И. Долголетие и физическая культура. - М.: «Физкультура и спорт», 2022 год.
14. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: «Просвещение», 2021 год.
15. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М.: «Академия», 2021 год.
16. Журнал «Физическая культура в школе», 2021год.
17. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2021 год.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: 2Физкультура и спорт», 2021 год.
19. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. - М. «Просвещение», 1984 год.
20. Матюшонок М.Т., Турик Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. - Минск. «Вышэйшэ школа», 2021 год.
21. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. - М.: «Медицина», 2021 год.
22. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе/ Пер. с чеш. С.Д. Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. - М.: Культура и традиции, 2021 год.
23. Правила соревнований по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам. - М.: «Олимпия-Пресс», 2021 год.
24. Психология личности: Тесты/ Под редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря.- М.: «Издательство МГУ», 2022 год.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестирование по освоению технических приёмов игры в волейбол

Контрольные упражнения	оценка	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Стойки. перемещения					
Передачи мяча сверху «жонглирование» (кол-во раз)	5	30			
	4	20			
	3	10			
Приём мяча снизу «жонглирование» (кол-во раз)	5				
	4				
	3				
Нижняя прямая подача с 3-6-9 м из 5 попыток (на точность в 3 зоны)	5	3			
	4	2			
	3	1			
Приём мяча снизу с подачи и передача в зону 3 из 5 попыток	5	3	3	3	4
	4	2	2	2	3
	3	1	1	1	2
Техника прямого нападающего удара из 4-3-2 зоны с 1-2-3 шагов и 3-5 попыток.	5	О	3	3	4
	4		2	2	3
	3		1	1	2
Верхняя прямая подача из 5 попыток	5		4	5	
	4		3	4	
	3		2	3	
Верхняя прямая планирующая подача из 5 попыток	5			3	4
	4			2	2
	3			1	1
Подача в прыжке (юноши)	5				
	4				
	3				
Блокирование, страховка, приём				О	3
Приём мяча сверху назад за голову		О			
Передачи мяча вдоль сетки, в тройках, противоположных колоннах					

Условные обозначения - О (обучение), - 3 (закрепление)

*Тестирование
по освоению технических приёмов игры в баскетбол*

Контрольные упражнения	оценка	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Передачи в парах за 30 сек	5	43	45		
	4	40	42		
	3	35	38		
Броски с разных точек в корзину	5	7	8	9	9
	4	5	6	7	7
	3	3	4	5	5
Комплексное ведение (сек)	5	22	20	18	15
	4	25	23	20	20
	3	27	26	25	25