

Департамент социальной политики
Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»
г. Курган

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СОШ № 45» _____/ Ю.В. Баинова / приказ № <u>234/1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г.
--	--

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»

Составитель: Руженцева М.Ю., учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 45»
г. Кургана

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы
 3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы
спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»
 4. Учебный план
 5. Календарный учебный график
 6. Организационно-педагогические условия реализации программы
 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение
 8. Оценочные материалы
 9. Приложение 1
- Рабочая программа учебного курса «Баскетбол»
10. Приложение 2
- Рабочая программа учебного курса «Волейбол»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Мин просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014года № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа способствует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия спортивными играми являются общедоступными видами спорта, раскрывающими себя для занимающихся в разнообразных дисциплинах, т.е. футболом, баскетболом, волейболом и вовлекающих детей в соревновательную деятельность. Занятия спортивными

играми способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия МБОУ «СОШ №45», позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результативности занимающихся.

1.2 Цель дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа построена в соответствии с принципами:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Особенности реализации программы:

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно – оздоровительной направленности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-6 классов, составлена в соответствии возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тип занятий: теоретические и практические.

Занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ №45» г. Кургана.

Формы занятий и виды деятельности

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней «Здоровья»;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты освоения курса

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях :

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила игры в баскетбол, волейбол
- теорию игры в баскетбол, волейбол
- основы техники игры в баскетбол, волейбол
- основы тактики игры баскетбол, волейбол
- влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом

Должны овладеть:

- техникой ведения мяча,
 - техникой бросков с разных точек, штрафных бросков, о практическими навыками игры,
 - судейскими навыками баскетбола, волейбола
 - основами техники игры в баскетбол, волейбол ,
 - основами тактики игры в баскетбол, волейбол ,

- индивидуальными действиями, групповыми действиями, командными действиями.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр.

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Содержание изучаемого курса.

Баскетбол.

1. Теоретические сведения.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях баскетболом.
- Оборудование места занятий, инвентарь.
- Правила игры.
- Контроль и самоконтроль за самочувствием на занятиях.

2. Общефизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.

- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для ног, рук и плечевого пояса.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

3. Специальная физическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча.
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. (из различных положений) лицом, боком, спиной вперёд, торможения.
- Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

4. *Техническая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

- Обучение технике передвижений.
- Обучение технике остановок, торможений, поворотов.
- Остановка мяча, передачи, броски по кольцу.
- Сочетание технических приёмов (ведение-передача, ведение-бросок-добивание, отбор-передача и т.д.)

5. *Тактическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

Тактика нападения.

- Групповые взаимодействия баскетболистов.
- Индивидуальные действия.
- Командные действия.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

6. *Игровая подготовка.*

Волейбол

1. *Теоретические сведения. В учебно-тренировочном процессе.*

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Оборудование места занятий, инвентарь.
- Правила игры.

2. *Общезначительная физическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

- ОРУ.
- Бег.
- Метания.
- Прыжки.
- Акробатические упражнения.

3. *Специальная физическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

- Упражнения для развития прыгучести.
- Координации движений.
- Специальной выносливости.
- Упражнения силовой подготовки.
- Упражнения для развития гибкости.
- Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

4. *Техническая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники.
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

- Техника выполнения нижнего приёма. Положение рук, ног, поведение, выполнение, передачи в парах на месте, со сменой мест.
 - Техника выполнения верхнего приёма. Положение рук, кистей, пальцев, ног, туловища, правила безопасного выполнения.
 - Техника выполнения нижней прямой подачи. Положение ног, рук, кистей, безопасное выполнение.
 - Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывания мяча на удар, положение кисти, движения ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой, безопасное выполнение.
 - Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом, движение рук, ног и туловища.
 - Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на приём мяча. Упражнения на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнений.
5. *Тактическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*
- Обучение тактике нападающих ударов.
 - Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока.
 - Выполнение вторых передач.
 - Действия блокирующего игрока.
6. *Игровая подготовка.*
- Двухсторонние игры по упрощённым правилам.

1.3 Учебный план общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортигры»

"Теоретическая подготовка"

	Наименование дисциплины	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	Баскетбол	1	34
2	Волейбол	1	34
	Итого:	2	68

Форма промежуточной аттестации- сдача норматива.

Календарный учебный график на учебный год

Начало занятий – сентябрь
 Окончание занятий - май
 Продолжительность в неделях - 34 недели
 Количество занятий в неделю - 2
 Продолжительность занятия – 2 часа
 Срок реализации 1 год.

1.4 Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Педагогические условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Спортигры» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта.

2. Материально — технические условия, учебно-методическое и информационное обеспечение

Материально-технические средства	Наглядные пособия, ЭОР, дидактические материалы
<p>Спорт зал оснащенный оборудованием в соответствии с СанПиН.</p> <p><i>Оборудование спортзала:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).2. Стенка гимнастическая.3. Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.5. Палка гимнастическая.6. Скакалка детская. <p>Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка.</p>	<p><i>Мультимедийное оборудование:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Электронно =образовательные ресурсы (ЭОР).2. Компьютер.3. Мультимедийный компьютер. <p><i>Учебно-методическое обеспечение:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Рабочая программа курса.2. Диагностический материал.3. Разработки игр.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Хол Виссел «Баскетбол: Шаги к успеху» ООО «Издательство Астрель» 2009г.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной, учебно-тренировочной подготовки.

8. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
1	Челночный бег 3x10	норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	норматив соответствует нормативу бронзового значка в
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.

Контрольные нормативы по основам технической подготовке в волейболе

№	Контрольные нормативы	1 год Обучения			
		Оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	4	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Передачи и броски мяча в баскетболе

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст				
		11	12	13	14	15
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23	25	30
2.	10 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	9	10

Методическое обеспечение дополнительной программы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
	<p>Теоретическая подготовка:</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль на занятиях.</p> <p>Оборудование места занятий, инвентарь.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Контроль и самоконтроль за самочувствием на занятиях.</p>	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
	<p>Общая физическая подготовка (ОФП):</p> <p>1. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<p>2. Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Маты, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практические занятия. Наблюдение Оценки.

					Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	5. Волейбол: Элементы волейбольной техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Поддачи, передачи, блокировки.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, мячи, свисток.	Практические занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	Контрольные нормативы по ОФП	Сдача норматива	Индивидуальный	Спортивный зал, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдение, протокол.

Приложение 1

«Баскетбол»

1. Планируемые результаты курса:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты освоения курса

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях :

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила игры в баскетбол,
- теорию игры в баскетбол,
- основы техники игры в баскетбол,
- основы тактики игры баскетбол,
- влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом

Должны овладеть:

- техникой ведения мяча,
 - техникой бросков с разных точек, штрафных бросков, о практическими навыками игры,
 - судейскими навыками баскетбола,
 - основами техники игры в баскетбол,

- основами тактики игры в баскетбол,
- индивидуальными действиями, групповыми действиями, командными действиями.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр.

2.Содержание изучаемого курса.

Баскетбол.

2. Теоретические сведения.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях баскетболом.
- Оборудование места занятий, инвентарь.
- Правила игры.
- Контроль и самоконтроль за самочувствием на занятиях.

2. Общефизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.

- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для ног, рук и плечевого пояса.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

3. Специальная физическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.

- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча.

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. (из различных положений) лицом, боком, спиной вперёд, торможения.
- Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

4. *Техническая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

- Обучение технике передвижений.
- Обучение технике остановок, торможений, поворотов.
- Остановка мяча, передачи, броски по кольцу.
- Сочетание технических приёмов (ведение-передача, ведение-бросок-добивание, отбор-передача и т.д.)

5. *Тактическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*

Тактика нападения.

- Групповые взаимодействия баскетболистов.
- Индивидуальные действия.
- Командные действия.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

6. *Игровая подготовка.*

Тематический план курса «Баскетбол»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль на занятиях баскетболом. Правила игры. Оборудование места занятий, инвентарь	1
1.	<i>Общефизическая подготовка</i>	5
2	Упражнения для развития ловкости	1
3-4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.	2
5-6	Спортивные и подвижные игры	2
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15
7-9	Упражнения направленные на развитие силы	3
10-12	Упражнения направленные на развитие быстроты	3
13-15	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3
16-18	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	3
19-21	Упражнения направленные на развитие	3

	выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	
3.	<i>Техническая подготовка</i>	6
22-23	Обучение технике передвижений	2
24-25	Остановки прыжком, двумя шагами. Ловля и передача мяча	2
26-27	Сочетание технических приёмов	2
4.	<i>Тактическая подготовка</i>	6
28-30	Тактика нападения (групповые, индивидуальные действия)	3
31-33	Тактика защиты (групповые, индивидуальные действия)	3
34	Правила игры	1
	Итого:	34

Приложение 2

Рабочая программа «Волейбол»

1. Планируемые результаты курса:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *мета предметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты освоения курса

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях :

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

В ходе реализация программы «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила игры в волейбол
- теорию игры в волейбол
- основы техники игры в волейбол

- основы тактики игры в волейбол
- влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом

Должны овладеть:

- техникой ведения мяча,
 - техникой бросков с разных точек, штрафных бросков, о практических навыками игры,
 - судейскими навыками волейбола
 - основами техники игры в волейбол ,
 - основами тактики игры в волейбол ,
 - индивидуальными действиями, групповыми действиями, командными действиями.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр.

2.Содержание изучаемого курса.

Волейбол.

2. Теоретические сведения. В учебно-тренировочном процессе.

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Оборудование места занятий, инвентарь.
- Правила игры.

2. Общефизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.

- ОРУ.
 - Бег.
 - Метания.
 - Прыжки.
 - Акробатические упражнения.
3. *Специальная физическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*
- Упражнения для развития прыгучести.
 - Координации движений.
 - Специальной выносливости.
 - Упражнения силовой подготовки.
 - Упражнения для развития гибкости.
 - Подбор упражнений для развития специальной силы.
 - Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»
4. *Техническая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*
- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
 - Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники.
 - Основы совершенствования технической подготовки.
 - Методы и средства технической подготовки.
 - Техника выполнения нижнего приёма. Положение рук, ног, поведение, выполнение, передачи в парах на месте, со сменой мест.
 - Техника выполнения верхнего приёма. Положение рук, кистей, пальцев, ног, туловища, правила безопасного выполнения.
 - Техника выполнения нижней прямой подачи. Положение ног, рук, кистей, безопасное выполнение.
 - Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывания мяча на удар, положение кисти, движения ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой, безопасное выполнение.
 - Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом, движение рук, ног и туловища.
 - Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на приём мяча. Упражнения на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнений.
5. *Тактическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе.*
- Обучение тактике нападающих ударов.
 - Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока.
 - Выполнение вторых передач.
 - Действия блокирующего игрока.
6. *Игровая подготовка.*
- Двухсторонние игры по упрощённым правилам.

Тематический план курса «Волейбол»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Т.Б. на занятиях.	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3-5	<i>Общая физическая подготовка.</i>	3
6-10	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	5
	Техническая подготовка.	5
11	Стойки и перемещения игроков	1
12	Нижняя подача	1
13	Верхняя подача	1
14	Нижняя и верхняя передачи	1
15	Нападающие удары	1
	Техника защиты:	5
16	Индивидуальные действия	1
17-18	Групповые действия	2
19-20	Командные действия	2
	Тактика нападения:	5
21	Индивидуальные действия	1
22-23	Групповые действия	2
24-25	Командные действия	2
	Тактику защиты:	5
26	Обучение тактике нападающих ударов	1
27-28	Выполнение вторых передач.	2
29-30	Действия блокирующего игрока	2
31-34	Двухсторонние игры по упрощённым правилам.	4
	Итого:	34