

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗУБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ПЕТРА АЛЕКСЕЕВИЧА РАССАДКИНА

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
«13» марта 2020 г.
Протокол № 3


Утверждаю
Директор школы
А.В.Рассадкин
от «13» марта 2020 г. № 25-3/О

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа-территория спорта»
Стартовый уровень
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кисунин Алексей Николаевич,
учитель физической культуры

г.Клин, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа была разработана на основе:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПин 2.4.4. 3172-14 (Введены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41)
5. Авторской программы М.Я. Виленского, В.И.Ляха: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха,5-9 классы»,
6. Дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча» Щербакова Т.А., Никитина Г.И., Грузевич Г.В).
7. Учебно-методического пособия для инструкторов физического воспитания образовательных учреждений Николаева Н.П.

Направленность программы дополнительного образования – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Реализация дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению- это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Школа-территория спорта» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет. Дети данного возраста имеют общее представление о человеке, функциях организма, основах валеологии, поэтому данная

программа систематизирует знания воспитанников, позволяет сформировать у школьников грамотное отношение к своему здоровью, как важнейшему компоненту в жизни человека.

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

Задачи:

1. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
3. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни
5. Вовлекать родительскую общественность в ответственное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья детей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт работников и тренеров Клинской спортивной школы олимпийского резерва им. М.В.Трефилова, МУ Клинского ледового дворца имени Валерия Харламова. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол и волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат программы:

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-17 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу. Всего - 72 ч в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации учебного процесса: согласно учебному плану сформированы разновозрастные группы.

На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, что привлекательно для школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение выполненного задания. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при выполнении любых заданий. Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Занятия проводятся в форме рассказа; беседы; диалога; презентаций; демонстраций; практикумов, экскурсий, поездок, походов; спортивных и подвижных игр; конкурсов, викторин; коллективно-творческих работ; защиты проектов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 72 часа в год, 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Ученик научится:

- правилам гигиены повседневного быта;
- особенностям соматического, психологического и социального здоровья школьника;
- влиянию неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- измерять показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- предупреждением простудных заболеваний;
- основным правилам закаливания организма;
- основам рационального питания;
- способам воспитания двигательных способностей;
- видам и правилам подвижных игр;
- малым формам двигательной активности;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека.

Ученик получит возможность научиться:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

— *личностные:* готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

— *регулятивные:* определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы; выдвигать версии решения проблемы; составлять план выполнения задач; осуществлять действия по реализации плана; соотносить результат своей деятельности с целью, уметь оценить его.

— *познавательные:* самостоятельно предполагать, какая информация необходима для решения задачи; отбирать необходимые для учебной задачи источники информации; добывать самостоятельно информацию, перерабатывая ее в знания; сравнивать и группировать факты и явления, определять причины явлений и событий; на основе обобщения знаний делать выводы; составлять простой план учебно-научного текста; представлять информацию в виде конспекта, таблицы, схемы.

— *коммуникативные:* оформлять свои мысли в устной и письменной речи; высказывать и обосновывать свою точку зрения; слушать других, пытаясь принимать чужую точку зрения.

Форма подведения итогов: защита творческих работ, презентации, проекты, игры, экскурсии, рисунки, плакаты, памятки, участие в турнирах;

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: материал анкетирования и тестированная, защита мини-проектов, участие в соревнованиях;

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в Спартакиаде учащихся, «Президентские спортивные игры», «Спортивные президентские состязания».

Формы аттестации:

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер.

Для оценки результативности применяется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль: - диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся.

Формы оценки: устный и письменный опрос, тесты, собеседования, подвижные игры

Текущий контроль: наблюдение, помощь учащимся.

Промежуточный контроль (аттестация) – определение эффективности и результативности навыков обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Выполнение практических заданий различных уровней сложности.

- Умение использовать приобретенные знания на практике.

Промежуточный контроль предусматривает участие в конкурсах и соревнованиях разного уровня.

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в творческом объединении, а также предусматривает выполнение комплексной работы и соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Предусмотрены различные формы предъявления и демонстрации образовательных результатов дополнительной образовательной программы:

- олимпиады;

- соревнования;

- фестивали;

- конкурсы;

-отзывы преподавателя и родителей учеников на сайте программы дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

Мячи баскетбольные-20 штук

Мячи волейбольные-20 штук

Гимнастические скакалки-15 штук

Конусы-30 штук

Гимнастические обручи-15 штук

Баскетбольные кольца-2 штуки

Волейбольная сетка-4 штуки

Ноутбук – 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. www.fiba.com- Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.basket.ru- Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
3. www.pro100basket.ru- Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
4. Газета «Здоровье детей». <http://zdd.1september.ru/>
5. www.volley.ru- Вэб-сайт Российской федерации волейбола
6. www.fivb.com- Вэб-сайт Международной федерации волейбола

Кадровое обеспечение:

Данная программа дополнительного образования реализуется руководителем Кисуниным Алексеем Николаевичем, учителем физической культуры высшей квалификационной категории.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Баскетбол					
1.	Здоровье и болезнь. Взаимосвязь компонентов здоровья. Помогите себе сам. Составление режима дня.	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
3.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1	Текущий контроль
4.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	Текущий контроль
5.	Валеологический анализ и самоанализ. Измерение роста и веса.	1	0.5	0.5	Исследовательский мини-проект
6.	Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
7.	Ловля и передача мяча двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника	1	0	1	Текущий контроль
8.	Ловля и передача мяча (в парах, тройках, квадрате,	1	0	1	Текущий контроль

	круге) на разные расстояния.				
9.	Что такое иммунитет. Движение – это жизнь. Повороты без мяча и с мячом.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
10.	Овладение техникой бросков мяча.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
11.	Броски одной и двумя руками с места	1	0	1	Текущий контроль
12.	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1	0	1	Текущий контроль
13.	Закаливание организма. Принципы закаливания. Комбинации из освоенных элементов	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика
14.	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	Текущий контроль
15.	Перехват мяча.	1	0	1	Текущий контроль
16.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Текущий контроль
17.	Какие органы защищает опорно-двигательная система. Комбинации из освоенных элементов	1	0.5	0.5	Текущий контроль
18.	Тактика свободного нападения.	1	0	1	Текущий контроль
19.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1	0	1	Текущий контроль
20.	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	1	0	1	Текущий контроль
21.	История развития	1	0.5	0.5	Экскурсия, турнир

	спорта. Спортивные игры.				
22.	Освоение индивидуальной техники защиты	1	0.5	0.5	Текущий контроль
23.	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	0	1	Текущий контроль
24.	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	0	1	Текущий контроль
25.	История возникновения и развития баскетбола.	1	1	0	Экскурсия
26.	Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	0.5	0.5	Текущий контроль
27.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	0	1	Учебная игра
28.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	0	1	Учебная игра
29.	Чемпионы Олимпийских Игр и призеры чемпионатов мира и Европы по баскетболу.	1	1	0	Экскурсия
30.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игры и игровые задания 2:1.	1	0.5	0.5	Учебная игра
31.	Игры и игровые задания 3:1	1	0	1	Учебная игра
32.	Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	1	0	1	Учебная игра
33.	Игра по упрощённым правилам	1	0	1	Учебная игра
34.	Игра по упрощённым правилам	1	0	1	Учебная игра
35.	Учебная игра	1	0	1	Турнир
36.	Учебная игра	1	0	1	Турнир
Волейбол					
37.	Питание в физической культуре и спорте.	1	1	0	Наблюдение, диагностика

	Основные правила питания. Знакомство с различными системами питания.				
38.	Групповые упражнения. Упражнения в движении.	1	0	1	Текущий контроль
39.	Техника передач Игровые взаимодействия.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
40.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку.	1	0	1	Текущий контроль
41.	Витамины, их значение для здоровья человека. Рациональное питание спортсменов. Упражнения с мячом в парах через сетку.	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика
42.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	0	1	Текущий контроль
43.	Техника верхних передач Игровые взаимодействия.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
44.	Прямой нападающий удар.	1	0	1	Текущий контроль
45.	Специфика питания в зависимости от вида спорта. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика
46.	Передача мяча снизу двумя руками. Чередование способов подачи.	1	0	1	Текущий контроль
47.	Техника нижних передач Игровые взаимодействия.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
48.	Взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1	Текущий контроль
49.	Спортивная диета. Компоненты спортивной диеты.	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика

	Сочетание способов перемещений.				
50.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	1	0	1	Текущий контроль
51.	Техника нижней прямой подачи Упражнения в движении.	1	0.5	0.5	Текущий контроль
52.	Прием снизу двумя руками.	1	0	1	Текущий контроль
53.	Спортивные добавки. Основной принцип. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	1	0.5	0.5	Исследовательский мини-проект
54.	Одиночное блокирование.	1	0	1	Текущий контроль
55.	Прямой нападающий удар.	1	0	1	Текущий контроль
56.	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.	1	0	1	Текущий контроль
57.	Скорость усваивания. Состав спортивного питания.	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика
58.	Чередование способов нападающего удара.	1	0	1	Текущий контроль
59.	Чередование способов передачи мяча.	1	0	1	Текущий контроль
60.	Техника верхней прямой подачи.	1	0	1	Текущий контроль
61.	Побочные эффекты. Допинг. Спортивные добавки. Упражнения в движении.	1	0.5	0.5	Наблюдение, диагностика
62.	Упражнения в движении.	1	0	1	Текущий контроль
63.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки	1	0	1	Текущий контроль
64.	История возникновения и развития волейбола. История развития	1	1	0	Экскурсия

	волейбола в СССР и России.				
65.	Передача мяча снизу после перемещения.		0	1	Текущий контроль
66.	Прием мяча снизу двумя руками.		0	1	Текущий контроль
67.	Чемпионы Олимпийских Игр и призеры чемпионатов мира и Европы по волейболу	1	1	0	Экскурсия
68.	Чередование способов подачи.		0	1	Текущий контроль
69.	Игра по упрощённым правилам	1	0	1	Учебная игра
70.	Игра по упрощённым правилам	1	0	1	Учебная игра
71.	Учебная игра	1	0	1	Турнир
72.	Учебная игра	1	0	1	Турнир

Содержание изучаемого курса

«Физическое развитие школьника. Я и мое здоровье. История видов спорта. Спортивная игра: Баскетбол»».

Теория (8 часов)

Здоровье и болезнь. Взаимосвязь компонентов здоровья. Валеологический анализ и самоанализ. Что такое иммунитет. Движение – это жизнь. Закаливание организма. Принципы закаливания. Какие органы защищает опорно-двигательная система. История развития спорта. Спортивные игры. История возникновения и развития баскетбола. Чемпионы Олимпийских Игр и призеры чемпионатов мира и Европы по баскетболу. Правила игры. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.

Практика (28 часов)

Помогу себе сам. Составление режима дня. Измерение роста и веса. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра

«Спортивное питание. История видов спорта. Спортивная игра: Волейбол»»

Теория

Питание в физической культуре и спорте. Основные правила питания. Знакомство с различными системами питания. Витамины, их значение для здоровья человека. Рациональное питание спортсменов. Специфика питания в зависимости от вида спорта. Спортивная диета. Компоненты спортивной диеты. Спортивные добавки. Основной принцип. Скорость усваивания. Состав спортивного питания. Побочные эффекты. Допинг. Спортивные добавки. История развития спорта. Спортивные игры. История возникновения и развития волейбола. История развития волейбола в СССР и России. Чемпионы Олимпийских Игр и призеры чемпионатов мира и Европы по волейболу. Техника передач. Техника верхних передач. Техника нижних передач. Техника нижней прямой подачи.

Практика

Групповые упражнения. Упражнения в движении. Игровые взаимодействия. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку. Техника верхней прямой подачи. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча снизу после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Прямой нападающий удар. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Чередование способов подач. Учебная игра.

Календарный учебный график
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа-территория спорта»
(стартовый уровень)

Год обучения 1
Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			16.30-17.15 45 минут	Мозговой штурм	1	Здоровье и болезнь. Взаимосвязь компонентов в здоровья. Помогите себе сами. Составление режима дня.	Медицинский кабинет	Журнал обучающихся.
2.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Остановка двумя шагами и прыжком.		Текущий контроль
5.			16.30-17.15 45 минут	Теоретическое занятие	1	Валеологический анализ и самоанализ. Измерение роста и веса.	Медицинский кабинет	Сбор данных: « Рост, вес, объем легких обучающихся »
6.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Освоение ловли и передач	Спортивный зал	Товарищеский турнир

						мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.		
7.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Ловля и передача мяча двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника	Спортивный зал	Учебная игра
8.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Ловля и передача мяча (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	Спортивный зал	Беседа, презентация
9.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Что такое иммунитет. Движение – это жизнь. Повороты без мяча и с мячом.	Спортивный зал	Учебная игра
10.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Овладение техникой бросков мяча.	Спортивный зал	Учебная игра
11.			16.30-17.15	Практическое	1	Броски	Спортивный	Текущий

			45 минут	ское занятие		одной и двумя руками с места	й зал	контроль
12.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Спортивный зал	Текущий контроль
13.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Закаливание организма. Принципы закаливания. Комбинации из освоенных элементов	Спортивный зал	Текущий контроль
14.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
15.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Перехват мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Спортивный зал	Товарищеский турнир
17.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Какие органы защищает опорно-двигательная система. Комбинации из освоенных элементов	Спортивный зал	Текущий контроль
18.			16.30-17.15	Практическое	1	Тактика	Спортивный	Текущий

			45 минут	свое занятие		свободного нападения.	й зал	контроль
19.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	Спортивный зал	Текущий контроль
21.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	История развития спорта. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
22.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Освоение индивидуальной техники защиты	Спортивный зал	Текущий контроль
23.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Нападение быстрым прорывом (2:1)	Спортивный зал	Текущий контроль
24.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Нападение быстрым прорывом (1:0)	Спортивный зал	Текущий контроль
25.			16.30-17.15 45 минут	Теоретическое	1	История возникновения и развития баскетбола.	МАУ КСШОР им. М.В.Трефилова	Экскурсия
26.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Спортивный зал	Текущий контроль
27.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Игра по правилам мини-баскетбола	Спортивный зал	Учебная игра
28.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Игра по правилам мини-	Спортивный зал	Учебная игра

						баскетбола		
29.			16.30-17.15 45 минут	Теоретическое	1	Чемпионы Олимпийских Игр и призеры чемпионата в мире и Европы по баскетболу.	МАУ «Ледовый дворец»	Экскурсия
30.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игры и игровые задания 2:1.	Спортивный зал	Учебная игра
31.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Игры и игровые задания 3:1	Спортивный зал	Учебная игра
32.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	Спортивный зал	Учебная игра
33.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Игра по упрощённым правилам	Спортивный зал	Учебная игра
34.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Игра по упрощённым правилам	Спортивный зал	Учебная игра
35.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Учебная игра
36.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Учебная игра
37.			16.30-17.15 45 минут	Теоретическое	1	Питание в физической культуре и спорте. Основные правила питания. Знакомство с различными системами питания.	Кабинет биологии	Исследовательский проект
38.			16.30-17.15 45 минут	Практическое	1	Групповые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятие		Упражнения в движении.		
39.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Техника передач Игровые взаимодействия.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Витамины, их значение для здоровья человека. Рациональное питание спортсменов. Упражнения с мячом в парах через сетку.	Спортивный зал	Текущий контроль
42.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
43.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Техника верхних передач Игровые взаимодействия.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.			16.30-17.15 45 минут	Практическое занятие	1	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий контроль
45.			16.30-17.15 45 минут	Фронтальная	1	Специфика питания в зависимости от вида спорта. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки	Спортивный зал	Текущий контроль

46.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Передача мяча снизу двумя руками. Чередовани е способов подач.	Спортивны й зал	Текущий контроль
47.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Техника нижних передач Игровые взаимодейс твия.	Спортивны й зал	Текущий контроль
48.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Взаимодейс твие игроков передней линии.	Спортивны й зал	Текущий контроль
49.			16.30-17.15 45 минут	Фронталь ная	1	Спортивная диета. Компонент ы спортивной диеты. Сочетание способов перемещени й.	Спортивны й зал	Текущий контроль
50.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	Спортивны й зал	Текущий контроль
51.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Техника нижней прямой подачи Упражнени я в движении.	Спортивны й зал	Текущий контроль
52.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Прием снизу двумя руками.	Спортивны й зал	Текущий контроль
53.			16.30-17.15 45 минут	Фронталь ная	1	Спортивные добавки. Основной принцип. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	Спортивны й зал	Текущий контроль

54.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Одиночное блокирован ие.	Спортивны й зал	Текущий контроль
55.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Прямой нападающи й удар.	Спортивны й зал	Текущий контроль
56.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.	Спортивны й зал	Текущий контроль
57.			16.30-17.15 45 минут	Фронталь ная	1	Скорость усваивания. Состав спортивног о питания.	Спортивны й зал	Презентация
58.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Чередовани е способов нападающег о удара.	Спортивны й зал	Текущий контроль
59.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Чередовани е способов передачи мяча.	Спортивны й зал	Текущий контроль
60.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Техника верхней прямой подачи.	Спортивны й зал	Текущий контроль
61.			16.30-17.15 45 минут	Фронталь ная	1	Побочные эффекты. Допинг. Спортивные добавки. Упражнени я в движении.	Спортивны й зал	Текущий контроль
62.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Упражнени я в движении.	Спортивны й зал	Текущий контроль
63.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками от сетки	Спортивны й зал	Текущий контроль
64.			16.30-17.15 45 минут	Теоретиче ское	1	История возникнове ния и развития волейбола. История развития волейбола в	МАУ КСШОР им. М.В.Трефи лова	Экскурсия

						СССР и России.		
65.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Передача мяча снизу после перемещени я.	Спортивны й зал	Текущий контроль
66.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками.	Спортивны й зал	Текущий контроль
67.			16.30-17.15 45 минут	Теоретиче ское	1	Чемпионы Олимпийск их Игр и призеры чемпионато в мира и Европы по волейболу	МАУ «Ледовый дворец»	Экскурсия
68.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Чередовани е способов подач.	Спортивны й зал	Текущий контроль
69.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Игра по упрощённым правилам	Спортивны й зал	Текущий контроль
70.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Игра по упрощённым правилам	Спортивны й зал	Текущий контроль
71.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Учебная игра	Спортивны й зал	Текущий контроль
72.			16.30-17.15 45 минут	Практиче ское занятие	1	Учебная игра	Спортивны й зал	Текущий контроль

Методическое обеспечение программы

1. Возможные формы занятий:

Аудиторные

1. Мозговой штурм
2. Практическое занятие
3. Учебная игра
4. Защита проектов
5. Зачет
6. Презентация
7. Отчеты

Внеаудиторные

1. Экскурсия
2. Эстафета
3. Соревнования
4. Турнир

Методы организации занятия:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* упражнения, комбинации, сдача нормативов и др.)

Алгоритм учебного занятия.

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап –подготовительный(подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап- основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

- Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Методы деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный*- дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
4. *исследовательский* - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы организации деятельности учащихся занятия:

1. *фронтальный* - одновременная работа со всеми учащимися
2. *коллективный* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
3. *индивидуально-фронтальный* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповой*- организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповой* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

Формы подведения итогов:

1. Учебные игры
2. Турниры
3. Подготовка проектов
4. Презентация.
5. Соревнования
6. Сдача нормативов

Литература. Интернет-источники

Учащимся

Литература:

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма школьника; Детство-Пресс - Москва, 2016. - 329 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Граф, 2015. – 24 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2015. - 431 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное- оздоровительные занятия с детьми 10-12 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128 с.
5. Виленский М.Я. «Учебник для учащихся 5-9-ых классов», Москва Просвещение 2016.-62 с
6. Киселёв П. А., Киселёва С. Б. «Олимпийский учебник». М: Москва ООО «Планета» 2013.-112 с
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
8. Попова Анастасия. Сказки о спорте и физкультуре /. - Детство-Пресс - Москва, 2016. - 329 с.
9. Журналы «Физкультура в школе».

Интернет-ресурсы.

1. www.fiba.com- Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.basket.ru- Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
3. www.pro100basket.ru- Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
4. Газета «Здоровье детей». <http://zdd.1september.ru/>
5. www.volley.ru- Вэб-сайт Российской федерации волейбола
6. www.fivb.com- Вэб-сайт Международной федерации волейбола

Педагогам

Литература:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2017. – 144 с.
2. Виленский М.Я., Лях В. И. 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2018 - 104с.
3. Каинов А. Н. - Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации; - Волгоград, Учитель 2014г.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»: М: «Просвещение», 2015.-84 с
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
6. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2015. –289 с.
7. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, 2015. – 640 с.

Интернет-источники

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6. <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
9. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
11. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
16. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
17. /Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».
18. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
19. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
20. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.