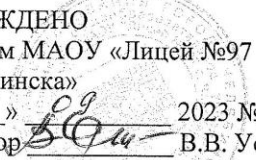


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 97 г. Челябинска»
454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 27-Б, тел. (351)796-89-74, тел./факс (351)794-12-51, e-mail: licey97@gmail.com, http://www.лицей97.рф

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ «Лицей №97 г. Челябинска»
Протокол от 29.08.23 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ «Лицей №97
г. Челябинска»
от «01» 09 2023 № 244/
Директор В.В. Усынин В.В. Усынин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-13 лет

Рокин Андрей Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка (включая новизну, актуальность)	2
1.2	Цель и задачи программы	2
1.3	Содержание программы	2-10
1.4	Планируемые результаты	11
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	12
2.2	Учебный план	12
2.3	Условия реализации программы	13
2.4	Формы аттестации	14
2.5	Оценочные материалы	14-16
2.6	Методические материалы	16-18
2.7	Список литературы	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, стрит-бол, волейбол, футбол, ручной мяч (гандбол) а так же улучшить физическую подготовленность.

Программа «ОФПи спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры и общая физическая подготовка.

Направленность программы «ОФП и спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Актуальность программы заключается в повышении интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными играми занимающимися для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Главная цель организация и привлечение к спортивно-массовой работе учащихся школы, проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время.

В процессе работы по изучению программы решаются следующие задачи:

- **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- **развитие** духовных и физических качеств личности, формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях
- **освоение знаний** по содержанию и направленности физических упражнений, спортивных игр на укрепление своего здоровья
- **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «ОФП и спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным разделам физической культуры.

1.3. Содержание программы

1. Теория (3ч)

1.1 История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Челябинска.

Достижения команд России на олимпийских играх, на ЧМ и Европы. Лучшие спортсмены Челябинска и области прошлого и современности (1ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

1.2 Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание (1 час).

Плодотворное влияние на организм физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Развитие выносливости, физическое самосовершенствование. Виды физических упражнений для развития различных групп мышц. Понятие о личной гигиене-своде правил поведения в быту и в общественных местах. Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

1.3 Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Понятие о здоровом образе жизни и о физическом, душевном и социальном благополучии. Понимание пагубного влияния на организм никотина, алкоголя и наркотических средств (1ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

2. Общая физическая подготовка (18ч)

Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

2.1 Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, повторный бег с низкого старта, бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м) (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.2 Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, повторный бег с высокого старта, бег на средние и длинные дистанции (400 и 1000 м) (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.3 Выполнение прыжковые упражнения, преодоление препятствий, прыжок в длину с места, в высоту с разбега(высота 50-70см) (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.4 Выполнение специально-метательные упражнения(имитация метания),бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.5 Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойки, равновесие), упражнения в равновесии на параллельных брусьях, упражнения в висах и упорах (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.6 Игры с элементами легкой атлетики («Пятнашки», «Уголки», «Захват знамени») (2ч).

Формы организации: практическое занятие: групповой.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.7 Прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку, выпрыгивания из приседа. Эстафеты. Равномерный медленный бег до 10мин в одном темпе. Игры с прыжками с использованием скакалки («Скакуны», «Рыбак и рыбка») (2ч).

2.8 Челночный бег 3x10; 3x20м. Игры с мячом на развитие ловкости. Жонглирование малыми предметами на развитие координации движений. Броски с 10м теннисного мяча в цель (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

2.9 Упражнения в висах и упорах по 5 повторений. Преодоление вертикальных препятствий «перелезанием» и «перемахом». Упражнения с гирями (8 кг) (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

3. Специально-физическая подготовка (18ч)

3.1 Подвижные игры на развитие скоростных качеств (3ч).

Формы организации: практическое занятие(групповой).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

3.2 Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств (3ч).

Формы организации: практическое занятие(групповой).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

3.3 Подвижные игры на развитие выносливости (3ч).

Формы организации: практическое занятие(групповой).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

3.4 Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости (4ч).

Формы организации: практическое занятие (групповой).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

3.5 Подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости (5ч).

Формы организации: практическое занятие(групповой).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4. Баскетбол (30ч)

4.1 История баскетбола. История развития игры баскетбол от древности до современности (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

4.2 Терминология баскетбола. Жесты судьи. Правильное выполнение замен (2 ч).

Формы организации: лекция, демонстрация, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

4.3 Правила игры и организация соревнований. Отличия в правилах игры. Заполнение протокола (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

4.4 Правильное выполнение стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение элемента «остановка прыжком», двумя шагами, повороты (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, поточный, групповой).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.5 Комбинация из элементов перемещений и владения мячом (упражнения в колоннах и парах) (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.6 Ведение мяча с изменением направления, скорости по сигналу; с сопротивлением через весь зал (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.7 Ведение мяча с изменением частоты отскока по сигналу (низкая, средняя, высокая), с сопротивлением (выбивание мяча) (2ч).

Формы организации: практическое занятие(индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.8 Правильный хват мяча. Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением в движении (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.9 Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте с отскоком от пола, передачи мяча одной от плеча; с сопротивлением (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.10 Передачи мяча от груди в парах на месте и в движении, в тройках в движении с активным сопротивлением (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.11 Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке и с ведением после двух шагов. С сопротивлением одного и двух игроков (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.12 Бросок с правильным хватом мяча от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением одного и двух игроков (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.13 Выполнение упражнений с броском по кольцу и одной рукой от головы после ведения мяча с сопротивлением в игровых ситуациях (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.14 Выполнение штрафного броска от линии в прыжке и на месте. Бросок с линии трех очков двумя из-за головы, одной от плеча (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

4.15 Выполнение упражнений в комбинации в движении. Сочетание приемов в игровой ситуации (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5. Волейбол (30ч)

5.1 История возникновения волейбола. Волейбол в России (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

5.2 Терминология волейбола. Жесты судьи (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

5.3 Правила и организация соревнований. Ведения судейского протокола. Жеребьевка (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

5.4 Перемещения в стойке волейболиста по площадке с изменением направления по сигналу (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.5 Комбинация из передвижений и владения мячом (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.6 Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Упражнения во встречных колоннах. Упражнения во встречных колоннах (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.7 Передача мяча снизу и над собой, у стены, в парах, через сетку. Упражнения во встречных колоннах (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.8 Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.9 Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.10 Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.11 Верхняя прямая подача мяча. Выполнение подводящих упражнений (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.12 Нижняя прямая подача мяча стоя боком к сетке с различных точек у линии (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.13 Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

5.14 Выполнение комбинации прием- передача-удар. (3ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6. Футбол (30ч)

6.1 История возникновения игры. Футбол как самая зрелищная и популярная игра. Достижения сборной России по футболу. Прошедший чемпионат в России. Региональный футбол (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

6.2 Терминология футбола. Жесты судей. Нарушения в футболе. Правила поведения на поле во время игры (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

6.3 Организация соревнований в школе. Выбор судей. Жеребьевка. Правила игры (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

6.4 Стойки и перемещения футболиста по площадке. Правильный выбор позиции (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.5 Выбор и смена комбинаций из стоек и перемещений (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.6 Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.7 Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.8 Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.9 Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.10 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.11 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.12 Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.13 Удары по воротам в движении с места. Удары по воротам после передачи в одно касание. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.14 Игра вратаря при атаках на ворота и при выполнении штрафных ударов. Помощь игрокам команды в расстановке на поле. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

6.15 Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, перехват, подкаты). Расстановка при действиях в защите. (2ч)

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

Формы организации: практическое занятие

7. Гандбол (16ч)

7.1 История возникновения. Общие позиции и различия с баскетболом (2ч).

Формы организации: лекция, демонстрация презентаций, изучение литературы по теме.

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, просматривать презентацию, читать.

7.2 Упражнения, развивающие игровую деятельность и необходимые для развития броска (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

7.3 Ловля и передача мяча на месте, в движении, в «отрыв». Ведение «перебросом» (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

7.4 Броски сверху, сбоку, прямые и с отражением от пола. Броски в ворота с различных направлений с прыжка (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

7.5 Перемещение, скрытый уход от заслона. Блокировка бросков (индивидуальная и групповая) (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

7.6 Выбор позиции вратарем, взаимодействие с защитником. Перемещение, организация «отрыва», техника отбивания мяча (2ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

7.7 Увод защитника с места финтом ложной атаки. (4ч).

Формы организации: практическое занятие (индивидуальный, групповой, поточный).

Виды деятельности: слушать, анализировать полученную информацию, выполнять практические упражнения.

8. Аттестация (3ч)

8.1 Оценивание проводится в форме зачета по физическим показателям.

8.2 Оценивание проводится по результату выполнения элементов в процессе игр по трех-бальной системе (низкий, средний и высокий уровень).

Тематическое планирование

Раздел /тема	Всего часов	Теория	Практика
1. Теория	3	3	–
1.1 История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Челябинска.	1	1	
1.2 Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1	1	
1.3 Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1	1	
2. Общая физическая подготовка	18	-	18
2.1 Выполнение общеразвивающих упражнений, бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м)	2		2
2.2 Выполнение общеразвивающих упражнений, бег на средние и длинные дистанции (400 и 1000 м)	2		2
2.3 Выполнение прыжковых упражнений	2		2
2.4 Выполнение специально-метательных упражнений	2		2
2.5 Выполнение акробатических упражнений.	2		2
2.6 Игры с элементами легкой атлетики («Пятнашки», «Уголки, «Захват знамени»)	2		2
2.7 Прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку, выпрыгивания из приседа. Эстафеты.	2		2
2.8 Челночный бег 3х10; 3х20м. Игры с мячом на развитие ловкости.	2		2
2.9 Упражнения в висах и упорах.	2		2
3. Специально-физическая подготовка	18	–	18
3.1 Подвижные игры на развитие скоростных качеств	3		3
3.2 Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	3		3
3.3 Подвижные игры на развитие выносливости	3		3
3.4 Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	4		4
3.5 Подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости	5		5
4. Баскетбол	30	6	24
4.1 История баскетбола. История развития игры баскетбол от древности до современности	2	2	
4.2 Терминология баскетбола. Жесты судьи. Правильное выполнение замен	2	2	
4.3 Правила игры и организация соревнований. Отличия в правилах игры.	2	2	
4.4 Правильное выполнение стойки и перемещения баскетболиста.	2		2
4.5 Комбинация из элементов перемещений и владения мячом	2		2
4.6 Ведение мяча с изменением направления, скорости	2		2
4.7 Ведение мяча с изменением частоты отскока по сигналу	2		2
4.8 Правильный хват мяча.	2		2
4.9 Передачи мяча в парах, в тройках, четверках	2		2
4.10 Передачи мяча от груди в парах на месте и в движении, в тройках в движении с активным сопротивлением	2		2
4.11 Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке и с ведением после двух шагов.	2		2
4.12 Бросок с правильным хватом мяча от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением одного и двух	2		2

игроков			
4.13 Выполнение упражнений с броском по кольцу и одной рукой от головы после ведения мяча с сопротивлением в игровых ситуациях	2		2
4.14 Выполнение штрафного броска от линии в прыжке и на месте.	2		2
4.15 Выполнение упражнений в комбинации в движение.	2		2
5. Волейбол	30	6	24
5.1 История возникновения волейбола. Волейбол в России	2	2	
5.2 Терминология волейбола. Жесты судьи	2	2	
5.3 Правила и организация соревнований. Ведения судейского протокола. Жеребьевка	2	2	
5.4 Перемещения в стойке волейболиста по площадке с изменением направления по сигналу	2		2
5.5 Комбинация из передвижений и владения мячом	2		2
5.6 Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	2		2
5.7 Передача мяча снизу и над собой, у стены, в парах, через сетку	2		2
5.8 Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	2		2
5.9 Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	2		2
5.10 Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке	2		2
5.11 Верхняя прямая подача мяча. Выполнение подводящих упражнений	2		2
5.12 Нижняя прямая подача мяча стоя боком к сетке с различных точек у линии	2		2
5.13 Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	2		2
5.14 Выполнение комбинации прием- передача- удар.	3		3
6. Футбол	30	6	24
6.1 История возникновения игры	2	2	
6.2 Терминология футбола. Жесты судей. Нарушения в футболе. Правила поведения на поле во время игры	2	2	
6.3 Организация соревнований в школе. Выбор судей. Жеребьевка. Правила игры	2	2	
6.4 Стойки и перемещения футболиста по площадке. Правильный выбор позиции	2		2
6.5 Выбор и смена комбинаций из стоек и перемещений	2		2
6.6 Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2		2
6.7 Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		2
6.8 Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)	2		2
6.9 Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2		2
6.10 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		2
6.11 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления.(1ч)	2		2
6.12 Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	2		2
6.13 Удары по воротам в движении с места. Удары по воротам после передачи в одно касание	2		2
6.14 Игра вратаря при атаках на ворота и при выполнении	2		2

штрафных ударов.			
6.15 Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, перехват, подкаты). Выполнение комбинаций в игровых ситуациях: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам	2		2
7. Гандбол	16	2	14
7.1 История возникновения. Общие позиции и различия с баскетболом	2	2	
7.2 Упражнения, развивающие игровую деятельность и необходимые для развития броска	2		2
7.3 Ловля и передача мяча на месте, в движении, в «отрыв». Ведение «перебросом»	2		2
7.4 Броски сверху, сбоку, прямые и с отражением от пола. Броски в ворота с различных направлений с прыжка	2		2
7.5 Перемещение, скрытый уход от заслона. Блокировка бросков (индивидуальная и групповая)	2		2
7.6 Выбор позиции вратарем, взаимодействие с защитником.	2		2
7.7 Увод защитника с места финтом ложной атаки.	4		4
8.Аттестация	3	-	3
Входной контроль	1		1
Промежуточная аттестация	1		1
Итоговая аттестация	1		1
Всего часов	148	23	125

1.4. Планируемые результаты

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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья – отношение 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 осознание ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	37 недель
2	Начало реализации программы (начало учебного года)	02.09.2023
3	Окончание реализации программы (окончание учебного года)	31.05.2023
4	Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся)	5-9.09.2023
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 дня в неделю по 2 занятия, согласно расписанию продолжительность занятия - 45 мин.
6	Выходные и праздничные дни	Воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	
9	Сроки промежуточной аттестации	По прохождению раздела «Специальная физическая подготовка»
10	Дата итоговой аттестации (дата итогового занятия)	Май 2024

2.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теория	3	-
2	Обща физическая подготовка	18	Нормативы
3	Специальная физическая подготовка	18	Нормативы
4	Баскетбол	30	
5	Волейбол	30	
6	Футбол	30	
7	Гандбол	16	
8	Аттестация	3	Нормативы

2.3. Условия реализации программы

Раздел 1

1. Учебные пособия, демонстрация презентаций, видеофильмы, изучение литературы по теме.

Раздел 2

1. Учебные пособия, демонстрация презентаций, видеофильмы.
2. Секундомер, конусы, фишки, свисток, навесные тренажёры, набивные мячи, утяжелители.
3. Снаряды на пришкольной спортивной площадке и спортивного зала.
4. Литература библиотеки, разработки занятий.

Раздел 3

1. Секундомер, конусы, фишки, свисток, набивные мячи, утяжелители.
2. Беговые дорожки, яма для прыжков в длину на пришкольной спортивной площадке.
3. Снаряды на пришкольной спортивной площадке и спортивного зала.

Раздел 4

1. Баскетбольные мячи.
2. Баскетбольная площадка с разметкой, щитами и кольцами.
3. Секундомер, конусы, фишки, свисток, набивные мячи, утяжелители
4. Демонстрация презентаций, видеофильмы.

Раздел 5

1. Волейбольные мячи.
2. Волейбольная площадка с разметкой, Волейбольная сетка
3. Секундомер, конусы, фишки, свисток, утяжелители
4. Демонстрация презентаций, видеофильмы.

Раздел 6

1. Футбольные мячи.
2. Футбольная площадка разметкой, футбольные ворота сетка, перчатки вратаря.
3. Секундомер, конусы, фишки, свисток.
4. Демонстрация презентаций, видеофильмы.

Раздел 7

1. Гандбольные мячи.
2. Гандбольная площадка разметкой, гандбольные ворота.
3. Секундомер, конусы, фишки, свисток.
4. Демонстрация презентаций, видеофильмы.

Раздел 8

1. Гандбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи.
2. Гандбольная, баскетбольная, футбольная, волейбольная площадки разметкой.
3. Секундомер, свисток.
4. Оценочные материалы.

2.4. Формы аттестации

Входной контроль осуществляется путем сдачи нормативов по физической подготовленности, согласно оценочным материалам.

Промежуточная аттестация проводится после окончания раздела «Специальная физическая подготовка», осуществляется путем сдачи нормативов по физической подготовленности, согласно оценочным материалам.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года. Оценивание проводится по результату выполнения элементов в процессе игр по трехбалльной системе (низкий, средний и высокий уровень).

Элементы для оценивания:

Баскетбол

	Уровень освоения	Норматив
Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек.)	Высокий	9
	Средний	10
	Низкий	11
Штрафной бросок (из 10 бросков)	Высокий	5
	Средний	4
	Низкий	3
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	Высокий	5
	Средний	4
	Низкий	3
Броски мяча в стену и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	Высокий	19
	Средний	18
	Низкий	17

Волейбол

	Уровень освоения	Норматив
Передача мяча сверху двумя руками над головой	Высокий	30
	Средний	20
	Низкий	10
Передача мяча сверху двумя руками в парах	Высокий	25
	Средний	15
	Низкий	10
Передача мяча снизу двумя руками над головой	Высокий	25
	Средний	15
	Низкий	10
Передача мяча – нижняя или верхняя прямая из пяти подач	Высокий	3
	Средний	2
	Низкий	1

Футбол:

	Уровень освоения	Норматив
Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек.)	Высокий	9
	Средний	10
	Низкий	11
Удар в створ ворот по мячу	Высокий	8
	Средний	7
	Низкий	6
Удар в створ ворот по катящемуся мячу (из 10 попыток)	Высокий	7
	Средний	6
	Низкий	5
Подбивание мяча ногами или головой (три попытки)(раз)	Высокий	19
	Средний	18
	Низкий	17

Гандбол:

	Уровень освоения	Норматив
Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек.)	Высокий	9
	Средний	10
	Низкий	11
Бросок мяча в створ ворот с места (из 10 раз)	Высокий	8
	Средний	7
	Низкий	6
Бросок мяча в створ ворот после ведения (из 10 раз)	Высокий	7
	Средний	6
	Низкий	5
Броски мяча в стену и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	Высокий	19
	Средний	18
	Низкий	17

2.5. Оценочные материалы

№ п/п	Упражнение	Оценка, уровень			
		3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	2	4	5	7
2	Бег 60м, сек	11.0	10.0	9.5	9.0
3	Прыжок в длину с места, см	170	190	200	210
4	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	25
5	Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	20	25	30	35
7	Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30 с	40	50	65	75

Способы проверки результатов

- проверка уровня физического развития, функциональных возможностей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- сохранность контингента.

2.6. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Таблица для снятия нормативов по ОФП

№	Ф.И.О. обучающегося	подтягивание		Бег 60м		Прыжок в дл.		Пресс		Отжимание		Прыжки на скакалке		Средний балл
		Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														

Таблица контроля освоения техники спортивных игр

№ п/п	ФИ	Баскетбол				Волейбол				Футбол				Гандбол				Итог
		1	2	3	средн. балл	1	2	3	средн. балл	1	2	3	средн. балл	1	2	3	средн. балл	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
16.																		
17.																		
18.																		

2.7. Список литературы

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы.
4. В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов (пособие для учителя).
5. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. Эксмо: Спорт. Лучший мировой опыт.
6. Волейбол. Энциклопедия. Свиридов В. Л.
7. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. Родин, Губа.
8. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский Александр Яковлевич. Эксмо: Мастера спорта.
9. Футбол. Большая энциклопедия. Шпаковский Марк Максимович.
10. Техника дриблинга и финтов в футболе. Учебное пособие Андреев Семен Николаевич. Спорт.
11. Теория и методика гандбола. Учебник. Игнатьева Валентина Яковлевна. Спорт.
12. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах. Учебно-методическое пособие Игнатьева Валентина. Спорт.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Спорт.