

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Образовательной программой школы: основная общеобразовательная программа (ООП НОО) (5-9 классы);

* Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 года. имеет социальное направление.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее

популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю всего 136 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности

	Посвящены только одному из компонентов
Однонаправленные занятия	подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные	Прием нормативов у занимающихся,

занятия

выполнению контрольных упражнений
(двигательных заданий) с целью получения данных
об уровне технико-тактической и физической
подготовленности занимающихся.

Тематический план группы
Техническая подготовка

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Теория	Практика	Всего:
1	История развития баскетбола Общие основы баскетбола	1		1
2	Правила игры и методика судейства	1		1
3	Техническая подготовка баскетболистов		2	2
4	Физическая подготовка		2	2
5	Методика тренировки баскетболистов		1	1
	<i>Изучение технике игры в баскетбол</i>			
	Техника нападения:			
6	Техника передвижений (стойка, прыжки)		2	2
7	Ведение мяча (техника владения мячом)	1	5	6
8	Остановки (прыжком, двумя шагами)		3	3
9	Передачи мяча	1	5	6
10	Броски мяча	1	5	6
	Техника защиты:			
11	Техника передвижения		2	2
12	Техника владения мячом		3	3
13	История развития волейбола Общие основы волейбола	1		1
14	Правила игры и методика судейства	1		1
15	Техническая подготовка волейболистов		2	2
16	Физическая подготовка		2	2
17	Методика тренировки волейболистов		1	1
18	<i>Изучение технике игры в волейбол</i>			
	Техника нападения:			
19	перемещения		1	1
20	стойки		1	1
21	подачи	2	7	9
22	передачи	1	4	5
23	нападающие удары	1	4	5
24	Техника защиты:			
25	перемещения		2	2
26	прием мяча		3	3
27	блок		3	3
		11	57	68

Тактическая подготовка

	<i>Изучение тактики игры в баскетбол:</i>	Теория	Практика	Всего
1	Тактика защиты и нападения	1		1
	Тактика нападения:			
2	индивидуальные действия		3	3
3	групповые действия		2	2
4	командные действия		3	3
	Тактика защиты:			
5	индивидуальные действия	1	6	7
6	групповые действия	1	6	7
7	командные действия	1	6	7
8	Игра по правилам с заданием	1	3	4
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>			
9	Тактика защиты и нападения	1		1
	Тактика нападения:			
10	индивидуальные действия		3	3
11	групповые действия		2	2
12	командные действия		3	3
	Тактика защиты:			
13	индивидуальные действия	1	6	7
14	групповые действия	1	6	7
15	командные действия	1	6	7
16	Игра по правилам с заданием	1	3	4
	Итого:	11	57	68

Содержание программы
Тематическое планирование материала

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития баскетбола	Становление баскетбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения баскетболистов . Общие основы баскетбола.
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по баскетболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
№ 3	Техническая подготовка баскетбола	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 4	Техническая подготовка баскетбола	
№ 5	Техника игры в баскетбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 6	Техника игры в баскетбол	

№ 7	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении обще-развивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№ 8	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

№ 9	Методика тренировки баскетболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении.
Изучение техники игры в баскетбол техника нападения:		
№10	Стойки	Высокая, низкая (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед)
№11	Освоение техники передвижения, стоек баскетболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№12	Освоение техники перемещений, стоек баскетболистов в защите	Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
№13 №14	Обучение технике передаче мяча двумя руками от груди	- подводящие упражнения для обучения передаче мяча двумя руками от груди; - специальные упражнения для обучения передаче мяча двумя руками от груди ;
№15 №16	Обучение технике передаче двумя руками сверху	- подводящие упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; - специальные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху;
№17 №18 №19	Обучение технике верхней передаче	- подводящие упражнения для обучения верхней передаче; - специальные упражнения для обучения верхней передаче;
№20 №21	Обучение технике передаче двумя руками снизу	- подводящие упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; - специальные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху;

№22	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча	- специальные упражнения для обучения передаче мяча одной рукой от плеча;
№23 №24	Обучения технике передаче мяча двумя руками с отскоком от пола	- специальные упражнения для обучения технике передаче мяча двумя руками с отскоком от пола
№25 №26 №27	Обучения технике ведения мяча (с высоким и низким отскоком)	- подводящие упражнения для обучения: - специальные упражнения с баскетбольными мячами, эстафеты.
№28 №29	Обучения технике ведения мяча (с изменением скорости передвижения, с переводом на другую руку)	- подводящие упражнения для обучения: - специальные упражнения с баскетбольными мячами, эстафеты.

№30 - №35	Обучение технике броска мяча по кольцу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, броски в движении)	-специальные упражнения в двойках, в тройках.
Техника защиты:		
№36 - №37	Обучение технике передвижения	- упражнения для обучения стойки защитника с выставленной вперед ногой - упражнения для обучения стойки защитника со ступнями на одной линии - упражнения для обучения передвижения защитной стойкой.
№38 №39	Обучения технике владения мячом	Вырывание, выбивание мяча.
№40 - №42	Обучение технике передвижения	- упражнения для обучения стойки защитника с выставленной вперед ногой - упражнения для обучения стойки защитника со ступнями на одной линии - упражнения для обучения передвижения защитной стойкой.
№43 №44	История развития волейбола Правила игры и методика судейства	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.
№ 45	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.

№ 46	Техническая подготовка волейболиста	<p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок.</p> <p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Контроль технической подготовкой.</p>
№ 47	Техника игры в волейбол	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.</p> <p>Ознакомление с техникой игры.</p> <p>Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.</p>
№48	Техника игры в волейбол	<p>Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Техника игры, ее характеристика.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология.</p> <p>Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>
№ 49	Физическая подготовка	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p>
№50	Физическая подготовка	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>
№51	Методика тренировки волейболистов	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:		

№52	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№53	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№54	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:		
№55 №56	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№57	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№58- №59	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№60 №61	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№62 №63	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№ 64 - №67	Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
68	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков

Содержание программы
Тематическое планирование материала

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 69- №70	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№ 71 № 72	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
Тактика защиты:		
№ 73- №74	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№75- №77	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении заслонов	Обучение технике заслона: Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике выхода после постановки заслона, броска в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике заслона. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№ 78- №80	Обучения тактике бросков после комбинационных действий	Открывание в свободную зону Подбор упражнений для развития специальной силы.
№81- №82	Обучения индивидуальным тактическим действиям при быстром прорыве	Упражнения для развития прыгучести. Комбинации при «прорыве» Учебная игра.
№83- №85	Обучения отвлекающим действиям при броске по кольцу	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№86-	Обучение групповым	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и

№88	действиям в защите	прыжковой ловкости баскетболиста Учебная игра.
№89- №90	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке баскетболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроков друг друга Учебная игра.
№91- №92	Применение элементов гандбола в занятиях и тренировке баскетболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, Учебная игра.
№93- №95	Обучения индивидуальным тактическим действиям при передачах мяча	Обучения индивидуальным тактическим действиям при передаче мяча. Развитие координации. Учебная игра.
№96- №97	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№98- №102	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№103- №107	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№108- №111	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.

<i>Изучение тактики игры в волейбол</i>		
<i>Тактика нападения:</i>		
№112 №113 №114	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№115	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
№116	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

№117	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.
№118		Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

№119	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№120	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№121	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости.
№122		Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
№123		Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№124	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№125	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№126	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№127	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки.
№128		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№129	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№130	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
№131		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

№132		Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№133 №134	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№135 №136	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.