

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Павловская основная школа имени А. К. Васильева
Тутаевский муниципальный район**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ С.В. Крепкова
Приказ № 152/01-07 от 28.08.2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся 15- 16 лет (9 класс)
Срок реализации 1 год

Составитель:
Тихомирова А.Ю.,
учитель физической культуры

д. Павловское
2023 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Ценностные ориентиры Программы	4
1.4. Учебно-тематический план	5
1.5. Содержание Программы	5
1.6. Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Условия реализации программы	12
2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.	12
2.1.2. Материально – техническое обеспечение	13
2.1.3. Кадровое обеспечение.....	13
2.2. Формы аттестации	13
2.3.Оценочные материалы	13
2.4. Учебно – методическое обеспечение.....	14
2.5. Календарно-тематический план	14
2.5.1. Календарно-тематический план	Ошибка! Закладка не определена.
3. Список информационных источников	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общей развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельности у 11-13 летнего ребенка не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (далее Программа) основана на:

- Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
- Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Назначение Программы: Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения гармоничного физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. В Программу входят основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта, развитию физических способностей.

Актуальность Программы: определена необходимостью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, социальным заказом общества (родителей, законных представителей).

Новизна Программы: В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка гармонично сочетается с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

Возрастная группа обучающихся: 13 -15 лет (7 - 8 класс).

Объем программы: Программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ и рассчитана на 34 часа - 1 час в неделю. Срок освоения 1 год. Программа реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в части учебного плана, формируемого образовательным учреждением по направлению спортивно-оздоровительного развития личности.

Режим занятий обусловлен Уставом и локальными документами ОУ, регламентирующими деятельность организации. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели:

- содействие всестороннему, гармоничному развитию личности школьника посредством формирования основ физической культуры.
- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий спортивными играми по месту учебы;
- создание условий для проведения соревнований по спортивным играм среди учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, содействовать сохранению и укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- использовать факторы отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации;
- реализовывать процесс освоения физических упражнений из видов спорта, а также углубленное изучение технических действий баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- прививать навыки самоконтроля за физической нагрузкой;
- содействовать приобретению элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

1.3. Ценностные ориентиры Программы

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культуры

В основу Программы положены следующие принципы:

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

– Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

– Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	1	1	
3.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	12	1	11
4.	Основы техники и тактики игры в волейбол	12	1	11
5.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	8	0,5	7,5
Итого		34	4,5	29,5

1.5. Содержание Программы

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№ 1. Техника безопасности.	Требования к технике без-	Инструктаж по технике	Изучают основы техники безопасности при занятиях спортивными

	опасности.	безопасности.	играми.
№2. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло-
№3. Основы техники и			

тактики игры в волейбол		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	вий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стой-	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Пра-	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошиб-

	ки.	вила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	ки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощённым правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

<p>№4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис</p>	<p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.</p> <p>Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.</p> <p>Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
	<p>Краткая характеристика игры Требования к технике безопасности</p>	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису</p>	<p>Изучают историю вида спорта Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.</p>
	<p>Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой</p>	<p>Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Передвижение игрока приставными шагами</p>	<p>Изучение хваток, плоскостей враще-</p>	<p>Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

		ния мяча, вы-падов. Со-вершенство-вание выпа-дов, хваток, передвижения	тельной деятельности. Взаимодей-ствуют со сверстниками в процес-се совместного освоения техники игровых приёмов и действий, со-блюдают правила безопасности
	Обучение тех-ники подачи	Изучение техники по-дачи прямым ударам, со-вершенство-вание плоско-стей враще-ния мяча Вы-полнение по-дачи «Веер», техника пода-чи «Маят-ник». Сорев-нования в группах Учебная игра с элементами подач	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабаты-вают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
	Обучение тех-нике приёма по-дачи, «срезка» мяча справа, слева	Групповые упражнения в передаче, эс-тафеты с эле-ментами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач	Управляют эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдер-жанность, рассудительность. Технически правильно выполняют двигательные действия, исполь-зуют их в игровой и соревнова-тельной деятельности.

1.6. Планируемые результаты

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся получают возможность освоить следующие знания и сформировать умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Содержание процесса внеурочной деятельности определяется настоящей Программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий внеурочной деятельности и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Документы, необходимые для зачисления: заявление родителей (законных представителей), справка от врача педиатра о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

Эффективность процесса внеурочной деятельности определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов процесса внеурочной деятельности, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, мероприятия восстановительной направленности, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий - усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия Программы строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физической культуре. Эффективность определяет степень рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

– фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

2.1.2. Материально – техническое обеспечение

Для занятий должны быть привлечены следующие материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал,
- спортивная площадка,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- кабинет для проведения аудиторных занятий,
- медицинская аптечка,
- автоматический тонометр,
- мячи волейбольные, баскетбольные,
- маты спортивные,
- сетка волейбольная,
- щиты баскетбольные,
- стол для настольного тенниса,
- ракетки и мячи для настольного тенниса,
- гимнастические скамейки,
- скакалки,
- мячи набивные различной массы,
- сетки для мячей.

2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию.

2.2. Формы аттестации

На контроль могут быть вынесены:

- качество выполнения разученных комплексов упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических упражнений;
- правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
- оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
- качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

Результат освоения Программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль над показателями физического развития.

2.3. Оценочные материалы

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для положительной оценки освоения Программы.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
13 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
13 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

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

2.4. Учебно – методическое обеспечение

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . – М.: Просвещение, 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011.

2.5. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план составляется ежегодно до начала учебного года. Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая

Раздел № 1. Техника безопасности.				
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1		
Раздел № 2. Основы теоретических знаний.				
2.	Краткая характеристика изучаемых видов спорта.	1		
Раздел № 3. Двигательные умения и навыки				
3.	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.	1		
4.	Общая физическая подготовка	1		
5.	Специальная физическая подготовка	1		
6.	Перемещения, остановки, повороты игрока	1		
7.	Ловля и передача мяча	1		
8.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
9.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1		
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		
Раздел № 4. Основы техники и тактики игры				
11.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		
12.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		
13.	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	1		
14.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		
15.	Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		
16.	Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		
17.	Совершенствование тактических действий в нападении	1		
18.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре	1		
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра	1		
20.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра	1		
21.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		

22.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	1		
23.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	1		
24.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	1		
25.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра	1		
26.	Командные действия в нападении. Учебная игра	1		
27.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1		
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1		
29.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	1		
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		
31.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	1		
32.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	1		
33.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		
Раздел № 5. Основные двигательные способности				
34.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		
	ИТОГО	34		

3. Список информационных источников

нормативно-правовые акты федерального уровня:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

методические рекомендации:

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 09-3564– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/produkts/iro/prime/dok/71187190/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

литература, используемая педагогом:

8. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).

9. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

10. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

11. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

12. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

13. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

14. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

15. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

16. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008.

17. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

литература для детей и родителей

18. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

19. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.

20. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.

21. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

22. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

23. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001