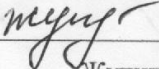


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Солонечнинская средняя общеобразовательная школа

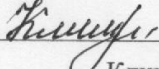
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО


Жупитяева А.С.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

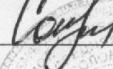
СОГЛАСОВАНО

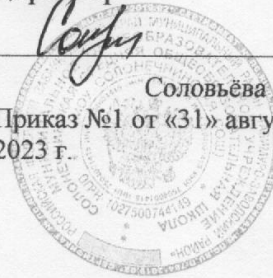
заместитель директора
по УВР


Климова Ю.В.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Соловьёва И.В.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивные игры:
волейбол, баскетбол»**

Составил: учитель физической культуры
Широкова А.Ю.

ип Рудник Солонечный 2023 год

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 18 июля 2022 года №568 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания

В 2023-2025 учебном году программа будет реализовываться 1 час в неделю. Возраст детей с 12-16 лет.

Цель программы: углубленное изучение спортивных игр баскетбол и волейбол. Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу, волейболу.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше

болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу, волейболу различного масштаба.

Обоснованием необходимости разработки и внедрения данной программы является то, что программа адаптирована для проведения дополнительного образования по спортивным играм. Из базовой части программы взят раздел волейбол, баскетбол и дополнен компонент, в соответствии с социально-экономическими потребностями нашего общества. Исходя из сущности общего среднего образования, учета климатических условий проживания в данном районе работа по программе призвана сформировать у обучающихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью. Данная программа состоит в организации спортивного досуга обучающихся, направленного на активизацию двигательной активности. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил ребенка и выступает как условие и результат формирования физической культуры человека. У курса обучения спортивным играм уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Материально-техническое и методическое обеспечение.

1. Мячи волейбольные
2. Сетка для игры в волейбол
3. Мишени на стене
4. Набивные мячи
5. Скакалки
6. Мячи баскетбольные

Содержание программы

Структура организации занятий включает в себя выдачу теоретического материала, техническую и тактическую подготовки. Теоретический материал выдается блоками, через решение проблемных ситуаций до и после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опирались на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Баскетбол

1-6 Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

7-10 Подвижные игры Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча»,

«охотники и утки» и т.п.).

11-14 Игра в защите. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

15-20 Игра в нападении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков

«отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 21-27 Тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированной технической умений и навыков.

Участие в соревнованиях. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

Волейбол

Технические действия

1 Перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

2-6 Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

7- 12 Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.

14-22 Прием мяча

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

13-18 Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в защите.

19-22 Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

22-27 Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы:

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.

Бег

с

преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество
1.	Основы знаний (теоретические сведения)	
1.1.	Волейбол, баскетбол, средство физического воспитания школьников	3
1.2.	Техника безопасности в занятиях волейболом, при баскетболом	3
1.3.	Предупреждения травматизма	3
1.4.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	3
2.	Общая физическая подготовка	
2.1.	Силовая подготовка	3
2.2.	Скоростная подготовка	3
2.3.	Развитие выносливости	3
2.4.	Развитие прыгучести	3
3.	Техническая подготовка	

3.1	Перемещение и стойка волейболиста, баскетболиста	3
3.2.	Нападающий удар, ведение мяча	3
3.3.	Передача мяча	3
3.4.	Блокирование	3
3.5.	Подача мяча, передача	3

3.6	Приемы мяча, броски мяча	3
3.7.	Тактическая подготовка	3
4.	Игровая подготовка	27
	ИТОГО ЧАСОВ	72

**Тематическое планирование на два года по ДОП
образованию**

№ урока	Тема	Количество часов
	1 год	
	Баскетбол	
1	Стойки и передвижения игрока в баскетболе	1
2	Ведение мяча на месте и в движении	1
3	Ловля и передача мяча на месте	1
4	Ведение мяча с изменением скорости	1
5	Бросок мяча двумя руками снизу	1
6	Ведение мяча в движении, шагом	1
7	Игра в мини-баскетбол	1
8	Ведение мяча с изменением скорости	1
9	Бросок двумя руками снизу после ведения	1
10	Ведение-остановка-бросок	1
11	Игра по упрощенным правилам	1
12	Бросок двумя руками от головы в кольцо	1
13	Ведение мяча с сопротивлением на месте	1
14	Способы защиты и нападения	1
15	мини-баскетбол	1
16	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
17	Штрафные броски. Игра	1
18	Быстрый прорыв. Игра	1
	Волейбол	
1	Стойки и передвижения игрока	1
2	Передача мяча и нижняя прямая подача	1
3	Нижняя прямая подача и прием	1
4	Нижняя прямая подача	1
5	Передачи во встречных колоннах	1
6	Верхняя прямая подача	1
7	Нападающий удар	1
8	Учебная игра	1
9	Техника передач мяча над собой	1
10	Прием мяча после подачи	1
11	Нижняя, верхняя подачи	1
12	Нападающий удар после подбрасывания	1

13	Прием мяча снизу	1
14	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
15	Индивидуальные тактические действия в защите	1
16	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
17	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках	1
18	Передачи мяча над собой, через сетку.	1
	2 год Баскетбол	
1	Броски мяча двумя руками стоя на месте	1
2	Передача мяча снизу	1
3	Передачи мяча от груди	1
4	Передачи мяча от плеча	1
5	Передача мяча в движении	1
6	Приемы игры в баскетбол	1
7	Броски мяча в кольцо	1
8	Ведение баскетбольного мяча	1
9	Броски в цель	1
10	Броски мяча в кольцо	1
11	Игра Мини-баскетбол	1
12	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
13	Техника стойки и передвижений	1
14	Выравнивание и выбивание мяча.	1
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
16	Нападение быстрым прорывом	1
17	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
18	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
	Волейбол	
1	Ловля и передача волейбольного мяча	1
2	Обучение прямой нижней и боковой подачам	1
3	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
4	Прием снизу двумя руками мяча	1
5	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1
6	Не давай мячу водящему	1
7	Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача	1
8	Броски мяча двумя руками стоя в стену	1
9	Броски мяча двумя руками в пол,	1
10	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1

11	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
12	Передачи двумя руками сверху в парах.	1
13	Индивидуальные тактические действия в защите	1
14	Прием мяча снизу двумя руками через зону	1
15	Нападающий удар	1
16	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
17	Прием мяча после подачи	1
18	Игра по упрощенным правилам в волейбол	1