

Управление образования администрации Находкинского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19 «Выбор»
Находкинского городского округа

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ
№ 19 «Выбор» НГО
Медведева Л.В.
2021 г.



Школьный спортивный клуб «Буревестник»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Галкин Артём Владимирович,
учитель физической культуры

г. Находка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную 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 влияют на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом. В подготовке и сдаче норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

Адресат программы. Участниками программы являются учащиеся 5–11 классов 11–18 лет МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО.

Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, который является организатором соревнований, турниров, праздников и выполняет функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива ШСК не менее 20 и не более 30 учащихся.

Объем программы дополнительного образования по общей физической подготовке 36 часов в год, срок освоения программы 1 год, с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу.

Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение обучающихся, родителей, педагогических работников школы, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития детей и взрослых, а также успешная сдача норм ФВСК ГТО.

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Развивающие:

- формировать навыков судейства;
- обеспечить развитие физических качеств, расширить функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Обучающие:

- формировать знания и умения в области ЗОЖ;
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

1.3 Содержание программы**Учебный план 1 года обучения****Модуль 1 Волейбол**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Основы знаний</i>	3	3		
1.1	История игры волейбол	1	1		
1.2	Правила игры в волейбол	1	1		
1.3	Правила судейства	1	1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	4		4	
2.1	Прыжки	1		1	
2.2	Бег	1		1	
2.3	ОРУ	2		2	
3	<i>Специальная подготовка</i>	12	2	10	
3.1	Стойки и перемещения	3	1	2	
3.2	Приём и передача мяча	3	1	2	
3.3	Нападающий удар	3		3	
3.4	Подача мяча	3		3	
4	<i>Игра в волейбол</i>	17	1	16	
Всего		36	6	30	

Модуль 2 Баскетбол

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общефизическая подготовка	2	1	1	
3	Специальная подготовка	6	1	5	
4	Техническая подготовка	4	1	3	
5	Тактическая подготовка	3	1	2	
6	Интегральная подготовка	2		2	
7	Психологическая подготовка	3	1	2	
8	Восстановительные мероприятия	3	1	2	
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	
10	Соревнования	8	1	7	
11	Аттестация	2	1	1	
Всего		36	10	26	

Модуль 3 ГТО

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	3	1	2	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1		
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	25		25	
5	Зачёт по сдаче норм ВФСК	5		5	
6	Заключительное занятие (итоги года)	1	1		
Всего		36	4	32	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Модуль 1. Волейбол

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: История игры в волейбол

Теория: История возникновения игры волейбол, основатель

1.2 Тема: Правила игры в волейбол

Теория. Расстановка игроков, ошибки при передачи мяча, перемещения, счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства

Теория. Жесты судьи.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Прыжки

Практика. Развитие прыгучести с помощью специальных упражнений.

2.2 Тема: Бег

Практика. Беговые упражнения. Различные виды бега

2.3 Тема: ОРУ

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения с мячами и без мячей.

3. Раздел: Специальная подготовка

3.1 Тема: Стойки и перемещения

Теория: Правила перемещения игрока по площадке. Правила падения.

Практика: Выполнение стоек на месте, в движении. Сочетание перемещений в медленном, среднем и высоком темпе.

3.2 Тема: Приём и передача мяча

Теория: Техника безопасности при передачи мяча, правило верхней передачи, ошибки.

Практика: Имитация приёмов, передачи в парах, тройках. Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Нападающий удар.

Практика: Нападающий удар с собственного набрасывания, при разбеге, при встречной передачи, с игровой зоны 2, 3, 4.

3.4 Тема: Подача мяча

Обучение подачи, подача мяча на точность.

4. Раздел: Игра в волейбол.

Тема: Спортивная игра

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Практика: Учебная игра.

Модуль 2. Баскетбол

Вводное занятие «Введение в образовательную программу».

Теория.

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.
2. Получение информации о каждом обучающемся, рассказ педагога о себе

и традициях в группе.

3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

4. История возникновения игры в баскетбол.

Общая физическая подготовка.

Теория.

- Основы медико-физиологических качеств.
- Представление о культуре движений.
- Закаливание юного организма.
- Понятие о строевой подготовке.
- Общая спортивная терминология.
- Понятие о физической подготовке.
- Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия.
- Роль физических упражнений в жизни человека.

Практика.

Строевые упражнения.

1. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;
- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);
- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;
- опорные прыжки

2. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики).

Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;

3. Легкоатлетические упражнения.

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

4. Многоборье.

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч";

Специальная физическая подготовка.

Теория.

1. Понятие о физических качествах, необходимых баскетболисту.
2. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений.
3. Баскетбольная терминология. Основы физических качеств, необходимых баскетболисту.
4. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений на занятиях.
5. Спортивная терминология.

Практика.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м (с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии); стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег (отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному

сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, поворот на 360° и т.д.

- подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Бегуны», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения с отягощениями (передачи набивным мячом различными способами).
- одиночные и серийные прыжки, подпрыгивания на месте на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии, разнообразные прыжки на скакалке, прыжки с места вперед-вверх, назад вверх отталкиваясь одной (двумя) ногами.
- приседания в максимально быстром темпе сериями 2х10, выпрыгивания из полуприседания сериями 2х10, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, подскоки и прыжки на двух ногах.
- ходьба в полуприседание с набивными мячами (50-100 м). Передвижения в полуприседание прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.
- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, поворота на 360°.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.
- подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Перетягивание в парах».

3. Упражнения для воспитания специальной координации:

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжков.
- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

4. Упражнения для развития специальной выносливости (для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности):

- прыжковые, беговые упражнения;
- специальные циклические и скоростно-силовые упражнения.

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.
- отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер.
- упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.
- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

6. Упражнение для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5, 10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;
- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;
- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

7. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре высотой 50- 60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;
- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);
- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

8. Упражнения для развития специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;
- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;
- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

9. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;
- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;
- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставов. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;
- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся с ним партнеры;
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;
- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Теория.

1. Основы техники владения мячом.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика.

1. Передвижения (ходьба, бег, передвижения приставным шагом; прыжки толчком с одной или с двух ног, остановки и повороты; стойка баскетболиста).
2. Владение мячом:
 - ловля, держание и передача мяча;
 - броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча;
3. ведение мяча с высоким отскоком по прямой, со средним отскоком, с изменением направления.
4. Техника передвижения (сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения).
5. Техника владения мячом:
6. ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.
7. передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении, передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча с различными способами передвижения.
8. броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Броски из различных точек, разно удаленных от щита.
9. ведение мяча, перевод мяча под ногой, за спиной. Чередование различных способов ведения.

Техника передвижения:

- прыжки толчком одной и двух в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

10. Техника владения мячом:

- ловля мяча. Одной рукой высокого и низкого мяча, одной рукой катящегося мяча, мяча с низкого отскока. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию;
- передача мяча. Одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении. Чередование выполнения изученных способов передач;
- броски мяча. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях у щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита. Броски мяча изученными способами с

сопротивлением противника. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Добивание мяча с отскоком от щита;

- ведение мяча. Чередование выполнения различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля. С проходом после финта с обводкой противника;
- обманные действия. С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок выход.

Техника защиты.

Теория.

1. Основы техники защитных действий.
2. Правила игры в мини-баскетбол.
3. Освоение структуры техники выполнения технических приемов в баскетболе.

Практика.

1. Техника защиты (стойка баскетболиста, передвижения).
2. Техника овладения мячом (вырывание и выбивание мяча).
3. Противодействие ведению мяча.
4. Противодействие передаче.
5. Противодействие броску.
6. Техника передвижения (сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите).
7. Техника овладения мячом:
 - накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске в прыжке.
 - накрывание мяча при броске, одной рукой из под корзины, при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.
 - овладение мячом при розыгрыше мяча.
 - стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Теория.

1. Основы тактики игры в баскетбол.
2. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
3. Основы элементов тактики нападения баскетболиста.

Практика.

Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

1. Индивидуальные действия:
 - Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
 - Выбор позиции момента для получения мяча в трех секундной зоне;
 - Выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
 - Адекватное применение сочетания способов техники нападения.

2. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков "отдал-вышел". Взаимодействие трех игроков "скрестный ход".

Тактика защиты

Теория.

1. Основы элементов тактики защиты.
2. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
3. Основы элементов тактики защиты.
4. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической и технической подготовки.

Практика.

1. Применение стойки и защитных передвижений в зависимости от действия нападающего.
2. Понятие о спортивной тактике баскетбола. Основы элементов тактики защиты.
3. Взаимосвязь техники и тактики.
4. Характеристика технической и тактической подготовки
5. Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом; вырывание мяча, выбивание мяча
6. Применение защитной стойки и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.
 - 1) Индивидуальные действия.
 - Опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;
 - Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки;
 - Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча.
 - 2) Групповые действия.
 - Противодействие взаимодействию двух игроков "отдал-вышел";
 - Противодействие взаимодействию трех игроков "скрестный выход".

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие общей физической подготовки и специальных физических качеств.
2. Многократное выполнение технических приемов.
3. Подвижные игры.
4. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами.
5. Учебные игры включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
6. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.
7. Соревнования. Проводятся согласно плану мероприятий.
8. Календарные игры. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Восстановительные мероприятия.

Теория.

1. Понятие о здоровом образе жизни.
2. Основы гигиены (гигиенические требования к занятиям спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
3. Понятие о режиме и его значение в жизни человека.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Режим дня, питание.
6. Гигиена тренировочного процесса

Практика.

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Психологическая подготовка.

Теория.

Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Практика.

1. Введение в занятия психологических умений и навыков.
2. Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания.
3. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки.
4. Релаксационные занятия.
5. Развивающие игры.
6. Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления.
7. Тренинг на выявление и формирование технических или иных личностных качеств обучающихся.
8. Развивающие игры и состязания

Аттестация обучающихся.

Теория.

Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика.

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.
3. Уровень воспитанности.

Соревнования.

Теория

1. Правила участия в соревнованиях.
2. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика

Участие в клубных, городских и краевых соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Теория.

Методика судейства учебных игр.

Практика.

1. Судейство учебных игр в своей группе.
2. Проведение разминки на занятиях в группе.

Модуль 3. ГТО

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Практика: участие учащихся в организуемых Фестивалях ГТО в школе и вне образовательной организации.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО.

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м).

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 – 60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 5. Зачёт по сдаче норм ВФСК.

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами в Центре тестирования

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года).

Теория: Подведение итогов за учебный год.

14 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будет рост показателей спортивных достижений на уровне школы, района; рост общефизической подготовки;

У обучающегося будут навыки организации спортивных соревнований, получение навыков в области судейства по видам спорта.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как осуществлять контроль своей

деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать: правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований; как улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщаться к здоровому образу жизни;

Обучающийся будет уметь: проявлять положительные качества личности, и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: спортивные залы, школьный стадион.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

1. Щиты с кольцами - 2
2. Конусы - 8
3. Секундомер - 3
4. Гимнастические скамейки - 4
5. Гимнастические маты - 6
6. Скакалки - 20
7. Мячи набивные различной массы - 5
8. Сетка волейбольная - 1
9. Мячи волейбольные - 8
10. Мячи баскетбольные - 8
11. Насос ручной - 1

12. Рулетка - 1
13. Мячи для метания - 3
14. Гранаты для метания – 3

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г

В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение 2020г

В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС» 2019г

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и коммуникативных способностей ребенка. В ходе занятий определяются знания подростков в области Волейбола. Который осуществляются в виде проверки навыков игры(техники, тактики).
- текущий (в течение всего учебного времени, цель – выявление ошибок и успехов в занятиях обучающихся). Который определяется в виде анкетирования, теста.
- итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков приобретенных в ходе обучения по данной программе, и проследить положительную динамику развития каждого обучающегося) в виде итогового теста.

Результативность образовательного процесса отслеживается по определенным критериям в начале, середине и конце учебного периода. По результатам мониторинга проводится анализ и корректировка работы с детьми.

Критерии оценки учебных результатов программы: по итогам прохождения программы не менее 80% участников используют полученные навыки в сфере игры.

Способы фиксации учебных результатов программы: результаты тестирования, самооценка обучающегося.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдение во время выполнения практических заданий.

Методы выявления результатов развития: педагогические наблюдения во время работы. Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

- понимание изученного материала, самостоятельность выполнений
- степень систематизации и глубины знаний;
- действенность знаний, умение применять их с целью решения практических задач.

Такой контроль позволяет подросткам, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда.

Контрольно-измерительные материалы.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий). При низком уровне освоения программы обучающийся:

- не имеет никаких знаний в области игры;
- не может выполнить задание практического характера
- не имеет навыка самостоятельной работы;
- плохо сформирован навык работы с группой.

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

- имеет начальное представление о игре
- может самостоятельно выполнять только четко сформулированные и очень конкретные задания;

- навыки работы с группой выражены средне.

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

- имеет представление о проектировании, правильно отвечает более чем на 75% всех заданий;

- самостоятельно выполняет задание практического характера;
- имеет выраженный навык самостоятельной работы;

2.3 Методические материалы

В процессе обучения, в рамках программы применяются следующие образовательные технологии и методы:

- технология личностно – ориентированного обучения;
- технология критического мышления;
- тренинговые методы.

Цель данных технологий и методов – развитие игрового потенциала учащегося, способности критически мыслить, анализировать и грамотно планировать свою деятельность.

При проведении занятий запланированы различные формы деятельности с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики содержания данной образовательной программы и возраста воспитанников:

- упражнения на взаимодействия в группе;
- соревнования (участие в городских, районных и всероссийских конкурсах);
- встречи со специалистами и интересными людьми.

Большое внимание в программе уделено различным видам игр. Игра – средство формирования лидерских качеств, организаторских навыков.

Выбор форм и методов обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта учащихся. В ходе реализации программы особое внимание уделяется практическим занятиям.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022- 27.05.2022
Возраст детей, лет		7-18
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раза/нед

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательный процесс заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, формированию активной жизненной позиции, воспитанию волевых качеств, выносливости и настойчивости, взаимопомощи.

Вся работа с детьми и подростками строится на **следующих принципах воспитания:**

Принцип общественной направленности воспитания, который объективно связывает задачи воспитания с процессом социализации личности. Обретение личностью социально значимых качеств – это общая цель воспитательного процесса и социализации.

Принцип опоры на положительное, который требует использовать в воспитательном процессе любые положительные свойства личности, если даже они минимальные, когда отрицательные качества не должны быть стержнем внимания педагога.

Принцип гуманности воспитания, который рассматривает человеческую личность в качестве высшей ценности, где гуманизм изначально представлен как «человеколюбие», создает предпосылки для самореализации личности.

Личностный подход как принцип воспитания, который требует учета всех особенностей личности воспитуемого: будь это возраст, психологические особенности, ценностные ориентации, жизненные интересы, доминирующие мотивы деятельности и поведения и т.п.

Принцип единства воспитательных воздействий, который основан на реальном взаимодействии всех институтов и агентов воспитания: семьи, СЮТ, общественных организаций, педагогов, родителей, представителей общественности и т.п.

Для решения задач досуговой программы используются различные **формы** в работе по организации мероприятий:

- формы организации мероприятий: массовые, групповые, индивидуально-групповые.

- основные формы в общении с детьми и подростками: монолог (в меньшей степени), диалог (в большей степени), дискуссия, полилог (обмен мнениями).

В воспитательной работе с детьми вариативно используются следующие **методы**:

- метод воспитывающих ситуаций (формирование межличностных отношений);
- соревновательный метод (используется в конкурсных мероприятиях различной направленности);
- метод формирования познавательного интереса (развитие кругозора, тематические беседы и др.);
- интерактивные методы (тестирование, презентация, сюжетно-ролевая игра).

При разработке мероприятий предусматривается многообразная и разносторонняя деятельность обучающихся (познавательная, интеллектуальная, физическая), учитываются их возрастные и психофизические возможности. Познавательно развлекательные программы и мероприятия разрабатываются с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей детей. Заранее продумывается и предусматривается возможность внесения корректив в сценарии мероприятий путем включения в сюжет новых заданий, реквизита.

№ п/п	Время проведения	Участник и	Название мероприятия
1	сентябрь	5-11 кл.	День здоровья Игровые состязания на открытой площадке.
2	сентябрь	8 кл.	Зарница Городская военно – спортивная игра
3	сентябрь	7-11 кл.	ГТО Городской фестиваль
4	октябрь	10-11 кл.	ГТО Городской фестиваль
5	октябрь	5-6 кл.	Мяч Капитану Соревнования среди классов школы
6	октябрь	5-8 кл.	Мини-футбол Городские соревнования

7	ноябрь	1-4 кл	Веселые старты Эстафетные командные состязания в спортивном зале.
8	ноябрь	6-11 кл.	Кэс-баскет Городские соревнования
9	декабрь	4-11 кл	Баскетбол Встречи команд классов.
10	январь	5-11 кл.	Силовое многоборье Среди классов
11	февраль	9-11 кл	Городской фестиваль «Силовое многоборье»
12	февраль	7-11 кл.	Волейбол Городские соревнования
13	март	5-11 кл	Волейбол Соревнования среди сборных команд 6-11 классов школы.
	апрель	5-11 кл	Футбол Соревнования команд среди мальчиков 4-5 классов
	май	9-11 кл	Легкая атлетика Городской забег посвящённый «День Победы»
	май	1-11 кл.	Забег п.Врангель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В. И. Ляха.

5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. Москва. Просвещение. 2017г.

Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов.М.В.Маслов .Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2017г.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. Просвещение» 2018г.

Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации. А.Н.Каинов. Волгоград. изд. «Учитель».2017г.

Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.

Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.

Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2017г.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2018г.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2018г.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017г.

5. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Киев, 2005.
6. Вуден Д. Современный баскетбол. М., 2008.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 2003.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 2008.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М., 2002.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
11. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Пенза, 2006.
12. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол. Пенза, 2007.
13. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения. М., 2001.
14. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002.
15. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.
16. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М., 2007.