МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Поспелихинская СОШ № 1" Котляровская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Педагогическим советом МБОУ  «Поспелихинская сош № 1»  Протокол № 10  от «27 ».08. 2024 г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4  от «27» 08. 2024г. | Утверждено  Директор школы  Пустовойтенко Н.А.  Приказ № 69-о от «27»08.2024 г. |

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Спортивная секция- «Баскетбол»

для 5-7классов

на 2024-2025учебный год

Составитель: Берндт Валентина Андреевна

**Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

*Цель занятий* – формирование физической культуры занимающихся.

*Задачи работы секции:*

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5-6 классов представлено в примерном учебном плане.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.  
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.  
3. Физическая подготовка баскетболиста.   
4. Техническая подготовка баскетболиста.   
5. Тактическая подготовка баскетболиста.   
6. Психологическая подготовка баскетболиста.  
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.   
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.   
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.   
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).  
1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий.  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1.Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
2.Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
3. Перехват мяча.  
4. Борьба за мяч после отскока от щита.  
5. Быстрый прорыв.  
6. Командные действия в защите.  
7. Командные действия в нападении.  
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно – тематическое планирование

по баскетболу (1 час в неделю; всего – 34часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  зан. | Дата | Тема | Количество часов |
| 1 | 05.09 | Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие. | 1 |
| 2 | 12.09 | Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках. | 1 |
| 3 | 19.09 | Передачи мяча в парах и тройках. | 1 |
| 4 | 26.09 | Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно. | 1 |
| 5 | 03.10 | Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча. | 1 |
| 6 | 10.10 | Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся. | 1 |
| 7 | 17.10 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. | 1 |
| 8 | 24.10 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные. | 1 |
| 9 | 07.11 | Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. | 1 |
| 10 | 14.11 | Ведение мяча правой и левой рукой. | 1 |
| 11 | 21.11 | Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него. | 1 |
| 12 | 28.11 | Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование. | 1 |
| 13 | 05.12 | Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках. | 1 |
| 14 | 12.12 | Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления. | 1 |
| 15 | 19.12 | Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов. | 1 |
| 16 | 26.12 | Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо. | 1 |
| 17 | 09.01 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо. | 1 |
| 18 | 16.01 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов. | 1 |
| 19 | 23.01 | Тактическая тренировка. Зонная защита. Разыгрывание мяча под кольцом. Персональная защита. Упражнение на опекание соперника; игра в отрыв. | 1 |
| 20 | 30.01 | Сдача контрольных тестов. | 1 |
| 21 | 06.02 | Штрафной бросок. Тактическое занятие. | 1 |
| 22 | 13.02 | Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, отбор мяча. | 1 |
| 23 | 20.02 | Отбор мяча; вырывание, выбивание, съем после броска с отскока. | 1 |
| 24 | 27.02 | Игра в персональной защите, опека игрока, отбор мяча с ведения. | 1 |
| 25 | 06.03 | Упражнения с мячом. Ведение мяча на скорость. Бросок в кольцо после отбора и ведения. | 1 |
| 26 | 13.03 | Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. | 1 |
| 27 | 20.03 | Быстрое нападение. Игра “в отрыв”. | 1 |
| 28 | 04.04 | Тренировка на силу и выносливость. | 1 |
| 29 | 11.04 | Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). | 1 |
| 30 | 18.04 | Ведение мяча без зрительного контроля. На месте и в движении. | 1 |
| 31 | 25.04 | Броски мяча в кольцо одной рукой с замахом со средней дистанции и из-под кольца. | 1 |
| 32 | 08.05 | Передвижение игроков в нападении и защите. | 1 |
| 33 | 15.05 | Позиционное нападение. | 1 |
| 34 | 22.05 | Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Отбор мяча в парах и тройках. | 1 |
|  | ИТОГО: |  | 34 |

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Поспелихинская СОШ № 1" Котляровская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Педагогическим советом МБОУ  «Поспелихинская сош № 1»  Протокол № 10  от «27 ».08. 2024 г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4  от «27» 08. 2024г. | Утверждено  Директор школы  Пустовойтенко Н.А.  Приказ № 69-о от «27»08.2024 г. |

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Спортивная секция-« Волейбол»

для 8-9классов

на 2024-2025учебный год

Составитель: Берндт Валентина Андреевна

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более  подвижными , повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Цель занятий:**  
- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой   
и спортом;

- популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.  
**-**укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;   
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;  
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;   
- формирование сборной команды школы по волейбол;

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,  
 **Задача занятий:**   
-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;   
-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;  
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;  
-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;  
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь;  
-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Техническая подготовка.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:   
- перемещения,   
- подачи,   
- прием и передачи,   
- нападающие удары,   
- блокирование.   
 **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.   
Формирование тактических умений - это:   
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,   
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,   
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.  
Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения,   
- прием и передачи,   
- подачи,   
- нападающие удары,   
- блокирование.   
**Тактика нападения и тактика защиты:**   
- индивидуальные действия,   
- групповые действия,   
- командные действия.  
**Правила игры в волейбол.**Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. 8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты.  
**Специальная физическая подготовка.**  
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,   
- упражнения с набивными и теннисными мячами,   
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера   
- игры и эстафеты с препятствиями.   
 **Контрольные испытания.**  
- Контрольные испытания по общей физической подготовке   
- Контрольные испытания по технической подготовке   
**Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.   
**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.**Перемещения и стойки:  
**Действия с мячом.**

Приём мяча:  
Блокирование  
**Практические занятия по тактике нападения.**  
Индивидуальные действия.  
Групповые действия.  
Командные действия.  
**Практические занятия по тактике защиты.**  
Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).  
Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;  
Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.   
Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Календарно – тематическое планирование

по волейболу (1 час в неделю; всего – 34 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  занят. | Дата | Тема | Количество часов |
| 1 | 05.09 | Правила игры и соревнований. Техника передач | 1 |
| 2 | 12.09 | Техника верхних передач. Игра | 1 |
| 3 | 19.09 | Техника нижних передач. Игра | 1 |
| 4 | 26.09 | Групповые упражнения. Игра | 1 |
| 5 | 03.10 | Упражнения на месте. Учебная игра | 1 |
| 6 | 10.10 | Упражнения в движении. Учебная игра | 1 |
| 7 | 17.10 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 1 |
| 8 | 24.10 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 9 | 07.11 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 1 |
| 10 | 14.11 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 11 | 21.11 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 1 |
| 12 | 28.11 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 13 | 05.12 | Верхняя передача мяча в прыжке.  Учебная игра | 1 |
| 14 | 12.12 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 1 |
| 15 | 19.12 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра | 1 |
| 16 | 26.12 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |
| 17 | 09.01 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 |
| 18 | 16.01 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 1 |
| 19 | 23.01 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 1 |
| 20 | 30.01 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 21 | 06.02 | Сочетание способов перемещений .  Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 22 | 13.02 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра | 1 |
| 23 | 20.02 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 |
| 24 | 27.02 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 1 |
| 25 | 06.03 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 26 | 13.03 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |
| 27 | 20.03 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 1 |
| 28 | 04.04 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.  Учебная игра. | 1 |
| 29 | 11.04 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 30 | 18.04 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | 1 |
| 31 | 25.04 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |
| 32 | 08.05 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | 1 |
| 33 | 15.05 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. | 1 |
| 34 | 22.05 | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 1 |
|  | ИТОГО: |  | 34 |