Согласовано Утверждено

Зам.дир по УВР Директор МБОУ «Богдановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.Е.Призенко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Б.Ж.Байменова

Протокол № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_2024 г. Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_2024

Рабочая программа спортивного клуба «Юность»

На 2024 -2025 учебный год.

д.Богдановка.

# Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «Юность» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению для обучающихся 1-11 классов.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном году она будет реализовываться в рамках кружка «ОФП», секции

«Баскетбол», секции «Волейбол». (см. Приложение 1)

# Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП- 02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г.

«Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

1. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
2. Устав школьного спортивного клуба «Юность».
   1. **Цель**: создания школьного спортивного клуба: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время;
   2. **Задачи** спортивного клуба:

* активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
* укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
* закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
* воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
* подготовка к сдачи норм ГТО;
* профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.
  1. **Функции** клуба:
* обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
* проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
* организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
* проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
* расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
* формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные

соревнования).

* 1. **Организация работы** спортивного клуба школы:

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель физической культуры Сергеев Е.П.

Медицинский контроль осуществляет медсестра ФАПа Муратова С.А.

# План работы школьного спортивного клуба на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Мероприятие | Классы | Ответственный |
| 1 | Сентябрь | Спортивное мероприятие, посвященное памяти  Грибова Г. Я. | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 2 | Сентябрь | «Веселые старты» | 1 – 4 кл | Учителя физической  культуры |
| 3 | Октябрь  (2 - 3) | Турнир по мини – футболу между 7 – 9 классами | 7 – 9 кл | Учителя физической  культуры |
| 4 | Октябрь  (2 – 5) | Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» | 1 – 6 кл | Учителя физической  культуры |
| 5 | Октябрь  (2 – 7) | Турнир по настольному теннису | 8 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 6 | Октябрь  (4) | «Веселы старты» | 1 класс | Учителя физической  культуры |
| 7 | Октябрь  (5) | «Осенний кросс» посвященный году семьи. | учителя | Учителя физической  культуры |
| 8 | Октябрь  (7) | Турнир по волейболу среди команд учителей,  учеников | 6 – 11,  учителя | Учителя физической  культуры |
| 9 | Октябрь  (9 – 14) | Конкурс фото, видеороликов «Мое спортивное  лето» | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 10 | Октябрь  (14) | Спортивный праздник, посвященный  Дню Отца в России | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 11 | Ноябрь  (26) | Соревнование по волейболу между девочек,  посвященное Дню Матери | 5 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 12 | Ноябрь  (15) | Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная  месячнику «Мы выбираем жизнь» | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 13 | Ноябрь | «Веселые старты» между дошколятами и 1  классами | ДОУ, 1  класс | Учителя физической  культуры |
| 14 | Ноябрь  (1-5) | Конкурс рисунков «Здоровое питание» | 1 – 5 кл | Учителя физической  культуры |
| 15 | Декабрь  (3) | Турнир по бадминтону, посвященный  Дню Неизвестного Солдата | 5 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 16 | Декабрь  (9) | Соревнования по баскетболу, посвященные  Дню Героя Отечества | 5 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 17 | Декабрь  (12) | Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная Дню  Конституции Российской Федерации | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 18 | Январь | Рождественские забавы (эстафеты на свежем  воздухе) | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 19 | Январь | Конкурс рисунков «Я выбираю спорт» | 1 – 6 кл | Учителя физической  культуры |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Февраль (15) | Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, 35 лет со дня вывода  советских войск из республики Афганистан | 1 – 11 кл | Учителя физической культуры |
| 21 | Февраль  (23) | Силовые единоборства, посвященные  Дню Защитника Отечества | 5 – 11  кл | Учителя физической  культуры |
| 22 | Февраль  (23) | Спортивное мероприятие «ГоТОв к службе в  армии» | 9 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 23 | Февраль  (23) | Турнир «Самый сильный, самый быстрый»,  посвященный Дню Защитника Отечества | 1 - 4 кл | Учителя физической  культуры |
| 24 | Февраль | Соревнования «Лыжня – 2024» | 8 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 25 | Март (8) | Турнир по волейболу среди девочек, посвященный  празднованию 8 Марта | 5 – 11  кл | Учителя физической  культуры |
| 26 | Март (8) | «Веселые старты», посвященные празднованию 8  Марта | 1 – 4 кл | Учителя физической  культуры |
| 27 | Март (9) | Конкурс рисунков «Равнение на Гагарина»,  посвященное 90-летию Ю.А. Гагарина | 1 – 5 кл | Учителя физической  культуры |
| 28 | Март | Школьный этап военно – спортивной игры  «Зарница» | 8 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 29 | Март | Акция «Я люблю жизнь» | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 30 | Апрель  (7) | Конкурс рисунков «Я выбираю жизнь»,  посвященный всемирному дню Здоровья | 1 – 5 кл | Учителя физической  культуры |
| 31 | Апрель | Школьный этап «Президентские состязания»,  «Президентские игры» | 5 – 8 кл | Учителя физической  культуры |
| 32 | Апрель  (12) | Соревнования «Космические старты»,  посвященные Дню Космонавтики | 5 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 33 | Апрель | Соревнования «Старты Надежд», посвященные  Дню Космонавтики | 1 – 4 кл | Учителя физической  культуры |
| 34 | Апрель | Спортивная игра «Мы первые» | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 35 | Апрель | Викторина «Знатоки ГТО» | 6 – 8 кл | Учителя физической  культуры |
| 36 | Май (9) | Турнир по футболу» «Кубок Победы,  посвященный Дню Победы | 5 – 7 кл | Учителя физической  культуры |
| 37 | Май | «Веселые старты», посвященные Дню Победы | 1 – 4 кл | Учителя физической  культуры |
| 38 | Май | Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная Дню  Победы | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 39 | Май | Конкурс рисунков «Спортсмены – победители»,  посвященный Дню Победы | 1 – 6 кл | Учителя физической  культуры |
| 40 | Май | Спортивный школьный праздник «Зарница»,  посвященный окончанию учебного года | 5 – 11 кл | Учителя физической  культуры |
| 41 | Май | «Веселые старты», посвященные окончанию  учебного года | 1 – 4 кл | Учителя физической  культуры |
| 42 | Май | Сдача норм ВФСК ГТО | 1 – 11 кл | Учителя физической  культуры |

* 1. **Ожидаемые конечные результаты:**
     + увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
     + увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
     + увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно- массовых мероприятиях;
     + повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

Приложение 1

# Рабочая программа внеурочной деятельности кружок «ОФП»

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе рабочей программы по внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка (ОФП)» для 3-4 классов разработана в соответствии с ФГОС основного начального образования, рабочими программами:

В.И. Ляха: Физическая культура. 1 – 4 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Данная программа рассчитана на 18 часов в каждом классе.

**Содержание программы внеурочной деятельности «ОФП»**

**3 класс**

**Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале (2 часа)**

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения.

**Сдача нормативов ГТО (2 часа)**

Сдача нормативов ГТО. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.

**Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты (1 час)**

Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.

**Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы (13 часов)**

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольные упражнения. Сдача нормативов.

Игровые эстафеты. Упражнения на развитие силы. Соревнование. Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости и силы. Режим дня. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

**4 класс**

**Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале (1 час)**

Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м

**Легкая атлетика. Закаливание. Туризм. (4 часа)**

Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Правила игры в футбол История зарождения футбола. Туризм .Основные виды туризма. История зарождения.

**Акробатические упражнения. (3 часа)**

Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)

**Лыжная подготовка. (2 часа)**

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами. Коньковые лыжные ходы

**Игровые виды спорта. ( 8 часов)**

Правила игры в пионербол. Стойки и передвижение игроков. Пионербол. Техника приема и передачи мяча. Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Отвлекающие приёмы. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.

**Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП**

## Личностные:

* способность контролировать собственную деятельность на основе сохранения здоровья своего и окружающих (правила ТБ);
* настроенность на доброе поведение и добрые взаимоотношения с окружающими;
* повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях;
* формирование положительных моральных и нравственных качеств личности.

## Метапредметные:

* развитие познавательной деятельности младшего школьника;
* развитие интереса к школьным предметам;
* расширение кругозора;
* развитие познавательных интересов учащихся и формирование готовности к самостоятельному познанию;

## Предметные:

* формирование установки на ведение здорового образа жизни;
* умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, соблюдать правила игр.
* развитие физического здоровья.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале | 2 |
| 2 | Сдача нормативов ГТО. | 2 |
| 3 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
| 4 | Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. | 13 |
| 5 | Итого | 18 |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале | 1 |
| 2 | Легкая атлетика. Закаливание. Туризм | 4 |
| 3 | Акробатические упражнения | 3 |
| 4 | Лыжная подготовка | 2 |
| 5 | Игровые виды спорта | 8 |
|  | Итого | 18 |

**Календарно – тематическое планирование по «Общей физической подготовке» 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | План | Факт |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале | 1 |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Сдача нормативов ГТО. | 1 |  |  |
| 4 | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 5 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения на развитие ловкости. | 1 |  |  |
| 8 | Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа. | 1 |  |  |
| 10 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 |  |  |
| 11 | Игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 12 | Игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 13 | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 |  |  |
| 14 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |  |  |
| 17 | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по «Общей физической подготовке» 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | План | Факт |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На  старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м | 1 |  |  |
| 2 | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных  занятий. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 3 | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию  движений. | 1 |  |  |
| 4 | Правила игры в футбол История зарождения футбола | 1 |  |  |
| 5 | Туризм .Основные виды туризма. История зарождения. | 1 |  |  |
| 6 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из  положения лежа, кувырок назад в упор присев. | 1 |  |  |
| 7 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах,  с набивными мячами | 1 |  |  |
| 8 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота  100 - 110 см) | 1 |  |  |
| 9 | Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими  лыжными ходами | 1 |  |  |
| 10 | Коньковые лыжные ходы | 1 |  |  |
| 11 | Правила игры в пионербол. Стойки и передвижение игроков. | 1 |  |  |
| 12 | Пионербол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол.  Судейство соревнований в отдельных видах упражнений | 1 |  |
| 14 | Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо | 1 |  |
| 16 | Отвлекающие приёмы | 1 |  |
| 17 | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на  координацию движений | 1 |  |
| 18 | Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с  предметами. | 1 |  |

# Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Баскетбол» Пояснительная записка.

Программа спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-9 классов

разработана на основе ФГОС, рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура

5 – 9классы», программы «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Программа спортивной секции «Баскетбол» рассчитана на 5 кл. – 0,5 ч; 6,8,9 кл. – 0,25 ч. К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов, имеющие доступ врача и относящиеся к основной группе здоровья. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

**Цель:** углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

**Теоретическая подготовка**

* Развитие баскетбола в России.
* Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
* Физическая подготовка баскетболиста.
* Техническая подготовка баскетболиста.
* Тактическая подготовка баскетболиста.
* Психологическая подготовка баскетболиста.
* Соревновательная деятельность баскетболиста.
* Организация и проведение соревнований по баскетболу.
* Правила судейства соревнований по баскетболу.
* Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
   * Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
   * Подвижные игры.
   * Эстафеты.
   * Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
   * Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
   * Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
   * Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
   * Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча
   * Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
   * Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
   * с разной скоростью;
   * в одном и в разных направлениях.
   * Передвижение правым – левым боком.
   * Передвижение в стойке баскетболиста.
   * Остановка прыжком после ускорения.
   * Остановка в один шаг после ускорения.
   * Остановка в два шага после ускорения.
   * Повороты на месте.
   * Повороты в движении.
   * Имитация защитных действий против игрока нападения.
   * Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
   * Двумя руками от груди, стоя на месте.
   * Двумя руками от груди с шагом вперед.
   * Двумя руками от груди в движении.
   * Передача одной рукой от плеча.
   * Передача одной рукой с шагом вперед.
   * Передача одной рукой с отскоком от пола.
   * Передача двумя руками с отскоком от пола.
   * Передача одной рукой снизу от пола.
   * То же в движении.
   * Ловля мяча после отскока.
   * Ловля высоко летящего мяча.
   * Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
   * Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
   * На месте.
   * В движении шагом.
   * В движении бегом.
   * То же с изменением направления и скорости.
   * То же с изменением высоты отскока.
   * Правой и левой рукой поочередно на месте.
   * Правой и левой рукой поочередно в движении.
   * Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
   * Одной рукой в баскетбольный щит с места.
   * Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
   * Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
   * Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
   * Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
   * Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
   * Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
   * В прыжке одной рукой с места.
   * Штрафной.
   * Двумя руками снизу в движении.

**Тактическая подготовка**

* + Защитные действия при опеке игрока без мяча.
  + Защитные действия при опеке игрока с мячом.
  + Перехват мяча.
  + Вырывание мяча.
  + Выбивание мяча.
  + Борьба за мяч после отскока от щита.
  + Быстрый прорыв.
  + Командные действия в защите.
  + Командные действия в нападении.
  + Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай»,

«Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом»,

«Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод»,

«Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись»,

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,

«Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень»,

«Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Планируемые результаты спортивной секции «Баскетбол»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

* + активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  + проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  + проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  + оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**

* + характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  + находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  + общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  + обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  + организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  + планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  + анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  + видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  + оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  + управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  + технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

* + представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  + организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  + характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  + 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;
  + подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  + находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  + выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  + выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Тематическое планирование учебного курса**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 2 | Техника передачи мяча на месте | 2 |
| 3 | Техники ведения мяча на месте и в движении | 2 |
| 4 | Броски мяча в кольцо | 3 |
| 5 | Подвижные игры | 1 |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой  (левой) рукой | 2 |
| 7 | Отработка выученных упражнений | 6 |
| 18 | Броски в кольцо | 1 |
|  | Итого: | 18 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Броски мяча в кольцо | 2 |
| 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 2 |
| 4 | Подвижные игры | 1 |
| 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 2 |
| 6 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
|  | Итого: | 9 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Броски мяча в кольцо | 2 |
| 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 2 |
| 4 | Подвижные игры | 1 |
| 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 2 |
| 6 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
|  | Итого: | 9 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Броски мяча в кольцо | 2 |
| 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 2 |
| 4 | Подвижные игры | 1 |
| 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 2 |
| 6 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
|  | Итого: | 9 |

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Баскетбол»**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | План | Факт |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности | 1 |  |  |
| 2 | Техника передачи мяча на месте | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование техники передачи мяча на месте | 1 |  |  |
| 4 | Техники ведения мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование техники владения мячом на месте и в  движении | 1 |  |  |
| 6 | Броски мяча в кольцо | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование бросков в кольцо | 1 |  |  |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 10 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на  месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 11 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на  месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 12 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 14 | Ведение правой (левой) рукой в движении | 1 |  |  |
| 15 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 17 | Ведение мяча на месте в движении | 1 |  |  |
| 18 | Броски в кольцо | 1 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-  во часов | План | Факт |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 2 | Броски мяча в кольцо | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование бросков в кольцо | 1 |  |  |
| 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 5 | Ведение мяча на месте в движении | 1 |  |  |
| 6 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 7 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на  месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на  месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 9 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | План | Факт |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 2 | Броски мяча в кольцо | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование бросков в кольцо | 1 |  |  |
| 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 5 | Ведение мяча на месте в движении | 1 |  |  |
| 6 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 7 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на  месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на  месте правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 9 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | План | Факт |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 2 | Техника ведения мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование техники владения мячом на месте и в  движении | 1 |  |  |
| 4 | Броски мяча в кольцо | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование бросков в кольцо | 1 |  |  |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 7 | Ведение мяча на месте в движении | 1 |  |  |
| 8 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 9 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |

# Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Волейбол»

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 7 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Целью** реализации программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными,

общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7 классов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно- спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* *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.

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» :

* *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).
* 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.
* 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.

## Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. (1 час)** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.

**Правила игры в волейбол. Передача мяча. (3 часа)** Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Нападающий удар. Блок. (3 часа)** Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра.

**Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. (2 часа)** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Групповые тактические действия в нападении: Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

**Тематическое планирование курса «Волейбол»**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.  Стойка волейболиста. | 1 |
| 2 | Правила игры в волейбол. Передача мяча. | 3 |
| 3 | Нападающий удар. Блок. | 3 |
| 4 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |
|  | Итого | 9 |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по  волейболу. Стойка волейболиста. | 1 |  |  |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной  вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с  элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 4 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к  цели. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 5 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Учебно  – тренировочная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 6 | Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 7 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным  зонам. Учебно – тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 8 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в  различных сочетаниях. | 1 |  |  |
| 9 | Групповые тактические действия в нападении: Учебно –  тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 |  |  |