

Согласовано
Зам. директора по ВР
МАОУ «ЦО №7»
Медведева Н.В.

«12» августа 2021 года

Утверждаю
директор
МАОУ «ЦО №7»
Гудкова О.Ф.

Приказ №99-Д
от «12» августа 2021 года

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Волейбол»

направление «Спортивно-оздоровительное»

5-8 класс

Составитель:

Сёмкин Владимир Евгеньевич
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

2021 - 2022 учебный год

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Планируемые результаты достижения курса	6
3. Содержание программы.....	10
4. Календарно-тематическое планирование курса.....	11
5. Материально- техническое обеспечение занятий.....	11

1. Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в ОУ№7. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 11-14 лет. В группу зачисляются дети по собственному желанию, не имеющих медицинских показаний для занятий баскетболом. Программа рассчитана 2 занятия в неделю по 2 часа – 136 часа в год.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол

Основными задачами программы являются:

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

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 (2009 г.);

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «*Общая и специальная подготовка*» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «*Техника и тактика игры*» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно- воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической и тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно- тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно- тренировочных занятий, также

выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях

Практические методы:

1) метод упражнений; 2) игровой; 3) соревновательный; 3) круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1) в целом; 2) по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2. Планируемые результаты достижения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей к значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностным результатом программы по направлению «Баскетбол» являются формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и учителя, как поступать;

Метапредметным результатом являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УДД

- Определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учить высказывать свое предложение на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Учиться совместно учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды;
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений;

Познавательные УДД

- 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.

Коммуникативные УДД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведение 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:

- Осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы «Баскетбол» должны **знать:**

- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- Правила оказания первой помощи;
- Способы сохранения и укрепления здоровья;
- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Основы познавательной сферы;
- Свои права и права других людей;
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны уметь:

- Соблюдать индивидуальный режим дня;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Заботиться о своем здоровье;
- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Находить выход из стрессовых ситуаций;
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- Отвечать за свои поступки;
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуациях выбора;

В ходе реализации программы «Баскетбол» смогут получить **знания:**

- * Значение баскетбола в развитие физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся;

- * Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- * Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- * Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости и гибкости);

- * Контрольные упражнения для оценки физических и технической подготовки и требования к технике и правилам их выполнения;

- * Основное содержание правил соревнований по баскетболу;

- * Жесты баскетбольного судьи;

- * Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Могут научиться:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетбола;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие на занятиях баскетболом;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- Проводить судейство по баскетболу.

Система и формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стенку на скорость
5	8	10	13	30
4	6	7	15	26
3	4	5	17	23

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой очки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центр кольца и по линиям под углами 45 градусов и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадает в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стенку на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стенку в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	180	6,2	5,4	4.20
4	170	6,5	5,6	4.30
3	160	6,7	5,8	4.40

Норматив «**челночный бег**» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

3. Содержание программы

Теория (10 часов).

Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в России. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах. Значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (40 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока. Перемещение в стойке боком. Спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после

ловли и ведения. Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок «полукрюком», «крюком».

Закрепление техники и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Бросок.

Тактическая подготовка (36 часов).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка (26 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же. Что и 1-й год обучения.

Соревнования (20 часов).

Принять участие в пяти соревнованиях.

4. Календарно-тематическое планирование курса

№	Тема занятий	Кол-во часов	У- учебные П- практика К- контрольные	Дата п/ф
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	У	
2-4	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. ОФП	3	П	
5-8	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча с разной высотой отскока. ОФП	4	П	
9-12	Остановка в два шага и прыжком. Ведение мяча с изменением направления. ОФП	4	П	
13-16	Передача ловля мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП История развития баскетбола в России.	4	П 13-У	
17-20	Ловля высоколетящих мячей. Передача и ловля мяча одной рукой от плеча. ОФП	4	П	
21-24	Ловля и передача мяча в парах. ОФП	4	П	
25-28	Ловля и передача мяча в тройках на месте. ОФП. Перехват мяча. Тест. Передача мяча в стенку на скорость	4	П 22-К	

29-30	Соревнование по мини - баскетболу	2	С	
31-34	Ловля и передача мяча в тройках в движении. ОФП. Вырывание и выбивание мяча	4	П	
35-38	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи в травмах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места	4	28-У П	
39-42	Ведение активным сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита. ОФП	4	П	
43-46	Скрытые передачи. Бросок мяча после ведения два шага. ОФП.	4	П	
47-50	Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. ОФП	4	П	
51-54	Передача мяча с активным сопротивлением защитника. ОФП. Игра. Тест. Штрафные броски	4	П 42-К	
55-58	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. ОФП. Тест. Броски с дистанции.	4	П	
59-62	Товарищеские встречи по баскетболу	4	С	
63-66	Бросок мяча одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке. ОФП	4	П	
67-70	Штрафной бросок. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. ОФП.	4	П	
71-74	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра. Правила игры ОФП	4	П	
75-78	Добивание мяча после отскока от щита. Правила игры. ОФП	4	П	
79-82	Бросок «Полукрюком», «Крюком». Значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся. ОФП	4	П 63-У	
83-86	Защитные действия (1:1), (2:1), (3:2). Борьба за отскок от щита. Судейство.	4	П	
87-90	Зонная защита 3:2, 2:3. Жесты судей. Тест. Скоростная техника	4	П	
91-94	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игра	4	П	
95-98	Товарищеская встреча ОУ №5, 10 Правила соревнований. Жесты судей	4	П 78-У	
99-102	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Игра	4	П	
103-106	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	4	П	
107-110	Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Тест. Броски с дистанции	4	П К-91	
111-112	Позиционная игра против зонной защиты	2	П	
113-132	Соревнование внутри коллектива	24	С	
		136 ч		

5. Материально-техническое обеспечение занятий

1. Щиты с кольцами -2 комплекта.
2. Стойки для обводки- 5штук
3. Гимнастическая стенка- 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки -6 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки -25 шт.
7. Мячи набивные - 10 шт (1кг)
8. Гантели -10 шт.
9. Мячи баскетбольные - 30 шт.
10. Насос ручной со штуцером -1 ш.
11. Магнитная доска.

Список литературы

1. «Азбука баскетбола». Должников И, 2005г
3. «Мини баскетбол в школе» Ю.Ф. Буймик , В.И. Бортных, 1986г
3. «Баскетбол в школе» Л. Я Гомельский, журналы «Спорт в школе»
3. «Баскетбол для юниоров» П. Паррел . П. Патрик 2007г
4. «Организация работы спортивных секций в школе» А.И Коинов, 2009г