

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное казенное учреждение «Отдел образования
администрации Чунского района»
МОБУ СОШ № 5 п. Новочунка

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
ОБЖ и физической
культуры

Толстых.Л.С
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Егорова.Н.С
Протокол №9 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ
№5 п. Новочунка

Мжельская.Н.С
Приказ № О-116 от «30» 08
2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Спортивные игры (волейбол, баскетбол)»**

Программу разработала: Пельменёва.Э.В ,
учитель физической культуры.
Возраст участников: с 14 до 17 лет
Срок реализации программы: 1 г

п.Новочунка 2023г

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол. Волейбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Волейбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2017г.

Актуальность программы: Баскетбол и волейбол – игровые виды спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной работе. Игры в баскетбол и волейбол, подразумевают умение быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, высоко прыгать. Занятия данными видами спорта укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы, увеличивают силу и эластичность мышц, а постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В результате чего развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Благодаря своей эмоциональности игры в баскетбол и волейбол представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола и волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, баскетбольные и волейбольные мячи.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игр в баскетбол и волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу и волейболу являются учащиеся 8 – 11 классов 14–17лет МОБУ СОШ №5 п.Новочунка. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 60 минут.

Программа дополнительного образования по баскетболу и волейболу рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 102 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу на школьном и районном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Спортивные игры»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

Оздоровительными результатами программы являются:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В итоге реализации программы «Баскетбол. Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

- значение баскетбола и волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом и волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и
- технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу и волейболу;
- жесты баскетбольного и волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола
- и волейбола;
- и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на
- занятиях баскетболом и волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма)
- на занятиях волейболом;
- играть в баскетбол и волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного судей;
- проводить судейство по баскетболу и волейболу.

Содержание программы

Тема	Содержание	Формы проведения занятия	Виды учебной деятельности
	Баскетбол		
Краткая харак-ка вида спорта.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	Беседа, рассказ	Коммуникативная,

Требования к технике безопасности	Основные приёмы игры. Правила техники безопасности		учебно-познавательная
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Техника перемещений, владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная

координационных способностей		группах. Учебная игра.	урно-оздоровительная
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Видео материал. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Формы контроля	Выполнение контрольных упражнений.	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Волейбол			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ, видео материал.	Коммуникативная, учебно-познавательная.
Стойки и перемещение	Стойка волейболиста Техника выполнения. Перемещение способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Передача мяча сверху двумя руками	Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Двигательная, игровая, физкультурно-

	<p>сверху на месте и после перемещения. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. . Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полёта мяча. Передачи мяча в тройках. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.</p>	Учебная игра.	оздоровительная
Приём мяча снизу двумя руками	<p>Техника выполнения. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Имитация приёма мяча в исходном положении. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья</p>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная

	<p>выпрямленных рук. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.</p>		
<p>Нижняя прямая подача мяча</p>	<p>Техника выполнения. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. Имитация подбрасывания мяча (без удара). Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнёру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя подача через сетку с места подачи.</p>	<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.</p>	<p>Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений</p>	<p>Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.</p>	<p>Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная</p>

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Теория	Практика
Баскетбол				
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	2	В процессе занятий	
2	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2		
3	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	3		
4	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2		
5	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	2		
6	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	3		
7	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	2		
8	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная	2		

	игра в баскетбол.			
9	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2		
10	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2		
11	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	2		
12	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2		
13	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	3		
14	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	3		
15	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2		
	Всего:	34		
Волейбол				
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	7		
2	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	7		

3	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	7		
4	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	7		
5	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	7		
6	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	7		
7	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.	7		
8	Тактика игры. Эстафеты Учебная игра	5		
9	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	2		
10	Судейская практика.	1		
	Всего:	64		

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м. Для проведения занятий в секции баскетбола и волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2 шт.
3. гимнастические скамейки-5шт.
4. гимнастические маты - 4 шт.
5. скакалки- 5 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 2шт.
7. мячи волейбольные – 8 шт.
8. мячи баскетбольные – 5шт
9. кольца баскетбольные – 2 шт
- 10.рулетка- 1шт.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011г.
7. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
10. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010г.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
13. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель», 2012г.
14. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.

Электронные и цифровые ресурсы

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4. <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>