


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Александровка
муниципального образования «Город Саратов»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Е. А. Буканова</i> Буканова Е. А. Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по ВР <i>Е. А. Буканова</i> Буканова Е. А. « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ с. Александровка МО «Город Саратов»» <i>О. В. Спиченок</i> О. В. Спиченок Приказ № <u>1/2023</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Баскетбол, волейбол»

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Цель: создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, волейболом и футболом. Формирования навыков здорового образа жизни, активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях, воспитание спортсменов.

Задачи:

образовательные:

- овладение приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладение основами тактики командных действий;
- повышение общей физической работоспособности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- расширение объема знаний в вопросах спортивно-этического воспитания, гигиены питания, контроля переутомления, предупреждению травматизма;

развивающие:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и специальной тренировочной выносливости);

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игр и соревнований, так и во время тренировочного процесса)

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю (35 часов в год) для учащихся 5-7 классов.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Игровой;
- Соревновательный.
- Круговая тренировка

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- ✓ В целом,
- ✓ 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). Упражнение подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
		5-9класс
1	Баскетбол	15
2	Волейбол	14
3	Футбол	6
	ИТОГО:	34

Содержание учебного курса.

Раздел 1 «Баскетбол»- 14 часов

1. История баскетбола. Правила игры в баскетбол
2. Техника передвижений, ведение.
3. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча
4. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 30, 60 м
5. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении
6. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.
7. Бросок мяча после ведения два шага.
8. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.
9. Правила соревнований. Жесты судей.
10. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.
11. Ведение с пассивным сопротивлением.
12. Стартовые рывки с места. Ускорение на различных исходных положениях.
13. Вырывание и выбивание мяча.
14. Соревнования. Совершенствовать тактических и технических приемов в соревнованиях
15. Развитие двигательных качеств. Челночный бег. Подвижные игры

Раздел 2 «Волейбол» 14 часов:

1. Т.б. на занятиях в спортивной секции. Правила игры. Последовательность и этапы обучения волейболистов
2. Техническая подготовка волейболиста
3. Техника нападения, техника защиты
4. Физическая подготовка. ОРУ подготовительных, подводящих и специальных упражнений
5. Обучение технике приема подач
6. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении
7. Техника нижней прямой подачи
8. Техника верхней прямой подачи
9. Техника боковой подачи
10. Техника верхней прямой подачи в прыжке
11. Техника нападающих ударов
12. Техника приема подач
13. Упражнения для развития прыгучести.
14. Обучение приему мяча от сетки.

Раздел 3 « Футбол» -6 часов.

1. Т.б. на занятиях в спортивной секции. Правила игры в ф/б. Техника передвижения
2. Основные способы ударов по мячу. Удары по мячу ногой
3. Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча Штрафной удар.
4. Способы перемещения в футболе. Обманные движения. Игра футбол. Отбор мяча
5. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.
6. Совершенствование техники игры в футбол Многократное выполнение технических приемов игры.

Ожидаемый результат.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол, волейбол, футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Календарно - тематическое планирование 5 -6 класс.

№	дата		тема
	план	факт	
1	03.09		Правила игры в баскетбол. Т.б. на занятиях в спортивной секции.
2	10.09		Техника передвижений, ведение. Подвижные игры.
3	17.09		Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча.
4	24.09		Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении
5	01.10		Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 30, 60 м.
6	08.10		Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 60 , 100м.
7	15.10		Развитие координационных способностей .Челночный бег 3/10
8	22.10		Развитие силы. Подтягивания на высокой , низкой перекладине.
9	29.10		Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
10	12.11		Штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.
11	19.11		Прыжки на скакалке разным способами.
12	26.11		Стартовые рывки с места. Ускорение на различных исходных положениях.
13	03.12		Вырывание и выбивание мяча. Игра мини баскетбол.
14	10.12		Круговая тренировка.
15	17.12		Развитие двигательных качеств. Челночный бег.
16	24.12		Эстафеты с мячами.
17	14.01		Преодоление полосы препятствий.
18	21.01		Обучение технике приема подач
19	28.01		Физическая подготовка. ОРУ подготовительных, подводящих и специальных упражнений
20	04.02		Упражнения для развития прыгучести.
21	11.02		Работа с набивными мячами.
22	18.02		Встречная эстафета.
23	25.02		Развитие координационных способностей .Группировки из положения лежа и сидя.
24	04.03		Поднимание туловища из положения лежа на спине и животе.
25	11.03		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1 км.
26	18.03		Развитие прыгучести. Прыжки с препятствиями.
27	01.04		Развитие гибкости .Наклон туловища вперед из положения лежа.
28	08.04		Ускорения с препятствиями.
29	15.04		Круговая тренировка.
30	22.04		Развитие физических качеств
31	29.04		Развитие физических качеств в игре в «Баскетбол»
32	06.05		Развитие скоростно-силовых способностей
32	13.05		Развитие выносливости
34	20.05		Развитие физических качеств в игре в «Футбол»

Календарно - тематическое планирование 7-9 класс

№	дата		тема
	план	факт	
1	03.09		История баскетбола.. Т.б. на занятиях в спортивной секции.
2	10.09		Техника передвижений, ведение. Подвижные игры.
3	17.09		Ловля и передача мяча в парах на месте.
4	24.09		Ловля и передача мяча в парах в движении.
5	01.10		Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 30, 60 м.
6	08.10		Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.
7	15.10		Бросок мяча после ведения два шага. Игра мини-баскетбол.
8	22.10		Тактика свободного нападения.
9	29.10		Правила соревнований. Жесты судей.
10	12.11		Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.
11	19.11		Ведение с пассивным сопротивлением. Игра мини баскетбол.
12	26.11		Стартовые рывки с места. Ускорение на различных исходных положениях.
13	03.12		Вырывание и выбивание мяча. Игра мини баскетбол.
14	10.12		Соревнования. Совершенствовать тактических и технических приемов в соревнованиях.
15	17.12		Развитие двигательных качеств. Челночный бег. Подвижные игры
16	24.12		Т.б. на занятиях в спортивной секции. Правила игры. Последовательность и этапы обучения волейболистов.
17	14.01		Техническая подготовка волейболиста
18	21.01		Техника нападения, техника защиты
19	28.01		ОРУ подготовительных, подводящих и специальных упражнений
20	04.02		Обучение технике приема подач
21	11.02		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении
22	18.02		Техника нижней прямой подачи
23	25.02		Техника верхней прямой подачи
24	04.03		Техника боковой подачи
25	11.03		Техника верхней прямой подачи в прыжке
26	18.03		Техника нападающих ударов
27	01.04		Техника приема подач
28	08.04		Упражнения для развития прыгучести.
29	15.04		Обучение приему мяча от сетки.
30	22.04		Т.б. на занятиях в спортивной секции. Техника передвижения
31	29.04		Основные способы ударов по мячу. Удары по мячу ногой
32	06.05		Упражнения для развития выносливости. Штрафной удар.
33	13.05		Способы перемещения в футболе. Обманные движения. Игра футбол. Отбор мяча
34	20.05		Техника игры вратаря. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.

