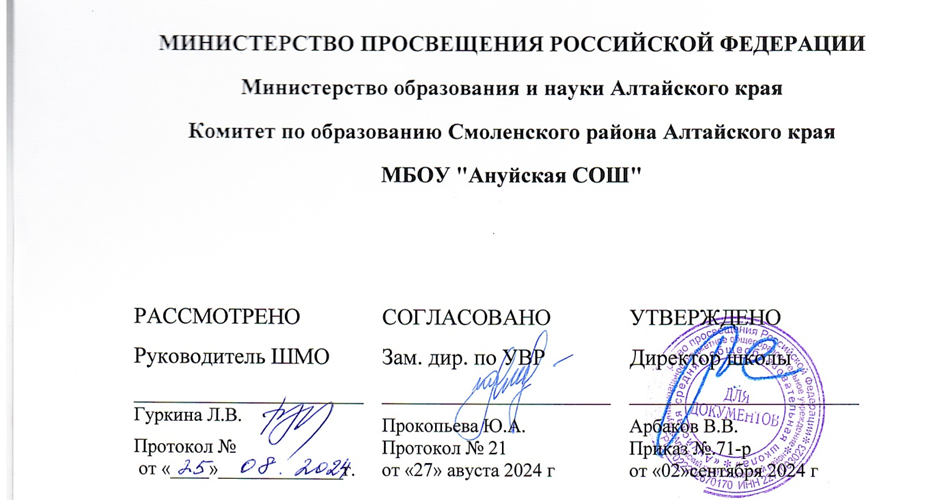
****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

**«баскетбол/волейбол»**

**с.Ануйское, 2024 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая   программа курса дополнительного образования составлена на основе следующих нормативно – правовых и инструктивно – методических документов:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273- ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями от 24 марта 2021 года.
* Приказа Министерства Просвещения № 712 от 11 декабря 2020 г. «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации   
  от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. от 11.12.2020 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования, (Приказ Министерства просвещения РФ 21.09. 2022 г. № 858.).
* Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ануйская СОШ».
* Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденной приказом директора № 71-рот 02.09.2024 г..
* Годового учебного плана образовательного процесса в МБОУ «Ануйская СОШ» на 2024-2025 уч. год.
* Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин (модулей) в рамках реализации ФГОС начального, основного и среднего общего образования, рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденного приказом № 44-р от 01.06.22 г
* «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ» Ю.Д. Железняк И.А. Водянникова.

Планируемые результаты

**Знания о физической культуре**

-личностные, коммуникативные

1.рассматривать физическую культуру как явление культуры

2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь создоровьем, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

3. определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со с воими сверстниками

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Способы двиготельной (физкультурной) деятельности**

Личностные, коммуникативные, рулятивные

-использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышения уровня физических кондиция

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развития физических качеств

**Физические совершенствования**

**Личночстные**

**-**выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях игравой деятельности

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

**Содержание**

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест  в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

**1.Физические упражнения**

1. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

4. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

**2. Групповые и индивидуальные формы работы**.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

**3.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | часы |
| 1 | Развитие баскетбола в России | 1 |
| 2 | Гигиенические сведенья и меры безопасности на занятиях | 1 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 28 |
| 4 | Основы техники и тактики игры | 28 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 5 |
| 6 | тестирование | 5 |
|  | итого | 68 |

Валейбол

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов

Цель:

Формирование двиготельной сферы, овладение техникой и тактикой игры, выступление на соревнованиях.

Задачи :

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья
2. Улучшение физического развития
3. Равитие устойчивости организма к различным заболеваниям

Образовательные

1. Совершенствовать координацию тела
2. Развитие физических качеств
3. Формирование двигательных умений и навыков
4. Усвоение знаний о физическом воспитании

Воспитательные

1. Выробатка у учащихся привычки соблюдения режима
2. Воспитывать любовь к знаниям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов
3. Воспитывать положительные черты характера.

По оканчании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

1. Достьижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе
2. Победы на соревнованиях районого и обласного уровня
3. Повышения уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта
4. Устойчивое овладение умениями и навыками игры
5. Развитие у учащихся потребности в продолжении занятий чпортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после оканчания школы
6. Укрепление здоровья учащихся, повышение фунционального состояния всех систем организма
7. Умение контролировать психическое состояние

Учебно- тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | часы |
| 1 | Основы знаний | 2 |
| 2 | Технические и тактические приемы | 100 |
|  | итого | 102 |

Содержание

**Основы знаний 2 ч**

- понятие о технике и тактике игры

-основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**Технико-тактические приемы -100 часов**

**Подачи- 10 ч**

-техника выполнения примой нижней подачи

-прямая верхняя подача

-ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

**Передачи- 20 ч**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом

-прием мяча снизу двумя руками

-верхняя передача двумя руками над собой через голову

-верхняя передача двумя руками в прыжке

**Нападающий удар -10 ч**

-техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока

**Комбинированные упражнения- 20 ч**

-подача-передача

-подача- передача-нападающий удар

**Учебно-тренировочные игры – 25 ч**

-отработка навыков взаимодействие игроков на площадке

- отработка индивидуальных действий играков разных игровых амплуа

**Судейство игр- 5 ч**

-отработка навыков судейства школьных соревнований

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка**

-развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

-совершенствование навыков естественных видов движений

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки

**Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- упражнения для мышц туловища и шеи

- упражнения для мышц ног и таза.

**Легкоатлетические упражнения**

- бег

- прыжки

- метания

**Спортивные игры. Подвижные игры.**

**Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

-упражнения для развития прыгучести.

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения.**

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

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями

-ходьба скрестным шагом вправо, влево, остановка прыжком

-прыжки

-сочетание способов перемещений

**Действия с мячом.**

**Передача мяча сверху двумя руками**

-передача на точность, с перемещением в парах

-встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

**Подача мяча**

-нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча, действия с мячом.**

**Практические занятия по тактике нападения.**