Муниципальное общеобразовательное учреждение

" Средняя общеобразовательная школа" с. Подъельск

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Согласовано:  Зам. директора по ВР - Зюзева Л.Л.  «\_\_29\_\_\_» августа 2022г. |  | | Утверждено:      «\_\_29\_\_\_» августа 2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«**Кожаный мяч**»

**(физкультурно- спортивная направленность)**

*Срок реализации- 2 года*

Разработчик:

Зюзев С.А.,

учитель физической культуры

с. Подъельск

2022 г.

**Пояснительная записка**

Сегодня все более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, формирования новых, ценностных ориентиров, поиска неиспользованных резервов. По данным научных исследований (А.С. Солодков, Е.М. Есенина [1999г.]) двигательная активность школьников в режиме учебного дня снизилась на 30%, лишь 10% учащихся 11 классов заканчивают школу абсолютно здоровыми. Формирование у детей потребностей в Здоровом образе жизни (З.О.Ж.), увеличение двигательной активности – одна из основных задач современной системы образования.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у них представление о физической культуре в целом, баскетболе и волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что основой обучения игре в волейбол и баскетбол является дифференцированный подход. Технические приемы и тактические действия данных игр таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и интеллектуально-нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала.

Программа кружка «Кожаный мяч» адресована: детям – подросткам, обучающимся в 8-11-ых классов.

Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр

**Цель** занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол и баскетбол среди учащихся ,

пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;

-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу, приобретение

необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

**Задача** занятий:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу и баскетболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

**Характеристика программы:**

Направленность программы – физкультурно- спортивная;

Вид программы – модифицированная;

Возраст детей – 14-17 лет;

Срок реализации программы – 1 год

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр проводятся в спортивном зале школы 1 раз в неделю, по 1академических часа (по 45мин.).

**Ожидаемые результаты работы:**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников .

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

**Результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:**Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- 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;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Кожаный мяч» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы « Кожаный мяч»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Сведения об анатомии организма.

Влияние физических упражнений на организм;

Гигиена

Основы методического обучения и тренировки по спортивным играм

Правила, организация и проведение соревнований

Оборудование и инвентарь

Общая и специальная физическая подготовка

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

Основы техники Баскетбола

Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.  Учебная игра в баскетбол. Ведение с переводом мяча за спиной.  Бросок одной рукой от головы.  Учебная игра в баскетбол. Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.. Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины.  Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.

Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом. Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

**Основы техники Волейбола**

Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра  в волейбол.

Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра  в волейбол.

Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.  Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны.  Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны  Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

**Контрольные игры и соревнования**

**Правила судейства**

**Инструкторская практика**

**Формы работы с учащимися:**

**-** лекция;

- учебная игра;

- подвижные игры;

- эстафета;

- соревнование;

- матчевая встреча;

- сдача нормативов;

**Виды деятельности с учащимися:**

- Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма;

- Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения;

- Осознаватьвнутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе.

- Слушать и понимать речь других людей.

- Совместно *договариваться* о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы

- Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество часов | | | Форма контроля |
| всего | теория | практика |
| 1. | Сведения об анатомии организма | 1 | 1 | 0 | 1. Школьная спартакиада;  2. Матчевые встречи с командами других школ;  3.Районная спартакиада |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Гигиена | 1 | 1 | 0 |
| 4. | Основы методического обучения и тренировки по спортивным играм | 1 | 1 | 0 |
| 5. | Правила, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 0 |
| 6. | Оборудование и инвентарь | 1 | 1 | 0 |
| 7. | Общая и специальная физичекаяподготовка | 12 | 0 | 12 |
| 8. | Основы техники и тактики баскетбола ,волейбола | 26 | 0 | 26 |
| 9. | Контрольные игры и соревнования | 10 | 0 | 10 |
| 10. | Контрольные испытания | 6 | 0 | 6 |
| 11. | Правила судейства | 4 | 2 | 2 |
| 12. | Инструкторская практика | 4 | 0 | 4 |
|  | Итого | 68 | 14 | 54 |
|  |  |  |  |  |

**МЕДОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под.ред. В.И Ляха Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол и баскетбол (юноши)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

*Материально-технические условия:*

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

*Педагогические условия:*

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 3 .

2. Стойки волейбольные - 2 .

3. Гимнастическая стенка - 7 .

4. Гимнастические скамейки - 4

5. Гимнастические маты - 5

6. Скакалки

7. Мячи набивные - 5 .

8. Мячи волейбольные - 5 .

9.Мячи баскетбольные - 5

**ЛИТЕРАТУРА**

**Литература для учителя:**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. — М.: Советский спорт, 2006.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. — М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пау­эр. — М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузне­цов, Г. А. Колодницкий. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

**Литература для учащихся:**

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литви­нов, Г. И. Погадаев. — М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. — М.: Просвещение, 1998.