

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Школа №13 городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Протокол от

«30» 08. 2024 г. № 1

Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

 В.В.Тищенко

«30» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Школа №13г.о.

Донецк»

Н.И.Горбачева

«30» августа 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба «Спарта»

для обучающихся 5 – 6 классов

Рабочую программу составила:
Ярошенко Татьяна Валериевна
Учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 15-25 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность обучения- 3 часа.

Программа обучения. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 3 часа в неделю. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Прогнозируемый результат.

Результаты освоения программного материала спортивной секции по бадминтону оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся должны:

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6	6–7	7–8

Содержание программы кружка.

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся.

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

Календарно-тематическое планирование спортивной секции по бадминтону

№ п/п	Наименование тем	План	Факт	Примечание
1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
2	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных оек игрока			
3	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
4	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.			
5	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.			
6	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
7	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
8	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
9	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
10	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
11	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
12	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
13	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
14	Изучение техники передвижения по площадке.			
15	Изучение техники передвижения по площадке.			
16	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне			
17	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне			
18	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.			
19	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.			
20	Обучение техники приема подачи.			
21	Обучение техники приема подачи.			
22	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			

23	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
24	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
25	Обучение техники выполнения короткой подачи.			
26	Обучение техники выполнения короткой подачи.			
27	Обучение техники выполнения короткой подачи.			
28	Обучение техники приема подачи.			
29	Обучение техники приема подачи.			
30	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
31	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
32	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
33	Обучение техники выполнения плоской подачи.			
34	Обучение техники выполнения плоской подачи.			
35	Обучение техники приема подачи.			
36	Обучение техники приема подачи.			
37	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.			
38	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.			
39	Сдача контрольных нормативов.			
40	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
41	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
42	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
43	Техника и тактика парной игры.			
44	Техника и тактика парной игры.			
45	Техника и тактика парной игры.			
46	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне			
47	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне			
48	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки			
49	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки			
50	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки			
51	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки			
52	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
53				

54	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
55	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
56	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
57	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением			
58	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением			
59	Обучение техники выполнения удара справа и слева			
60	Обучение техники выполнения удара справа и слева			
61	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.			
62	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне			
63	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне			
64	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне			
65	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.			
66	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).			
67	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).			
68	Сдача контрольных нормативов.			
69	Сдача контрольных нормативов.			
70	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
71	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
72	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
73	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
74	Ознакомление с сеточными ударами			
75	Ознакомление с сеточными ударами			
76	Обучение техники сеточного удара подставка.			
77	Обучение техники сеточного удара подставка.			
78	Обучение техники сеточного удара откидка.			
79	Обучение техники сеточного удара откидка.			
80	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
81	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			

82	Обучение техники сеточного удара по диагонали.			
83	Обучение техники сеточного удара по диагонали.			
84	Обучение техники сеточного удара по диагонали.			
85	Обучение техники сеточного удара по диагонали.			
86	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
87	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
88	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
89	Техника и тактика парной игры.			
90	Техника и тактика парной игры.			
91	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
92	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
93	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
94	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
95	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
96	Совершенствование техники приема и выполнения подач.			
97	Совершенствование техники приема и выполнения подач.			
98	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.			
99	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
100	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).			
101	Сдача контрольных нормативов.			
102	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Школа №13 городского округа Донецк»

Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Протокол от

«30» 08.2024 г. № 1

Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

 В.В.Тищенко

«30» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Школа №13г.о.

 Н.И.Горбачева

«30» августа 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба «Спарта»

для обучающихся 7 – 8 классов

Рабочую программу составила:
Ярошенко Татьяна Валериевна
Учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной, имеет физкультурно -оздоровительную направленность, реализуется на русском языке и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность программы. Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение техники и тактики игры Баскетбол. Игра Баскетбол является одной из основных в соревновательной системе школьных спортивных клубов, активно развивается в нашей стране, что даёт обучающимся мотивацию и цель к высшим спортивным достижениям.

Новизна программы заключается в том, что программа предусматривает большую игровую и соревновательную практику обучающихся. Большой акцент делается на технической подготовке обучающихся.

Отличительной особенностью программы является широкое внедрение игровых технологий. Через игровую деятельность обучающиеся совершенствуют технико-тактическое мастерство.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что реализация программы позволяет решить многие существенные проблемы воспитания подростков, формирование сферы их интересов. Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Объем и срок освоения программы выражен в годовой учебной нагрузке для обучающихся, которая составляет 102 часа в год, что обусловлено содержанием, временем, необходимым для ее освоения и прогнозируемыми результатами программы.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно – воспитательном процессе: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Форма обучения: групповая (тренировочное занятие, командное соревнование).

Методы обучения:

- словесные: рассказ-объяснение, беседа;
 - наглядные: показ технических приемов;
 - практические: упражнения, самостоятельное и групповое выполнение заданий.
- Особенности организации образовательного процесса заключаются в реализации обучения по данной программе на базе одного класса, с учётом физических особенностей занимающихся.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 часу. Программа «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 3 академических часа в неделю. Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	48
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	30
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20

4	Физическая	16
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	8
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8
ИТОГО		102

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Содержательное обеспечение разделов программы. Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- ✓ Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- ✓ Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- ✓ Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- ✓ Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- ✓ Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- ✓ Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- ✓ Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- ✓ Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Методическое обеспечение и литература.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Календарно – тематическое планирование.

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	1	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП		
2	1	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.		
3	1	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.		
4	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.		
5	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.		
6	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр.Интегр.		
7	1	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.		
8	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.		
9	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.		
10	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
11	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
12	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП		
13	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП		
14	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП		
15	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.		
16	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.		
17	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.		
18	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.		
19	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого	Теор. Техн.		

		сопротивления.			
20	1	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Техн		
21	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.		
22	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.		
23	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.		
24	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП		
25	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП		
26	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП		
27	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.		
28	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.		
29	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.		
30	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.		
31	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.		
32	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.		
33	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП		
34	1	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Техн.СФП		
35	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.		
36	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП		
37	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.		
38	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.		
39	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение	Теор. Техн. ОФП		

		мяча с поворотом кругом.ОФП			
40	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с поворотом кругом.ОФП	Теор.Техн. ОФП		
41	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.		
42	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.		
43	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
44	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
45	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт.СФП		
46	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт.СФП		
47	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.		
48	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.		
49	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.		
50	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.		
51	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.		
52	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор.ОФП Техн.		
53	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор.ОФП Техн.		
54	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.		
55	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.		
56	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП		
57	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП		
58	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.		
59	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение	Теор. Техн.		

		мяча с изменением направления движения.			
60	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.		
61	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.		
62	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		
63	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
64	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
65	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.		
66	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.		
67	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.		
68	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.		
69	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
70	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
71	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.		
72	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.		
73	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.		
74	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.		
75	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.		
76	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.		
77	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП		
78	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП		
79	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.		
80	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.		
81	1	Организация командных действий по принципу	Такт.		

		выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.			
82	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.		
83	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.		
84	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор.ОФП Техн.		
85	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор.ОФП Техн.		
86	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн Интегр		
87	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн Интегр		
88	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.		
89	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.		
90	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП		
91	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.		
92	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.		
93	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		
94	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
95	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.		
96	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП		
97	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
98	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП		
99	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.		
100	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.		
101	1	Многократное выполнение технических приемов и	Интегр.		

		тактических действий.			
102	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		
103	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.		
104	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.		

**«Школа №13 городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики**

«20» августа 2024



2024-2025 учебный год

«Рабочая программа спортивной секции "Волейбол"»

Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 9х классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 102 часа (занятия 3 раза в неделю по 1 часу).

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий 10
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	
7	Подвижные игры с элементами волейбола	20
8	Общая и специальная физическая подготовка	25
9	Основы техники и тактики игры	32
10	Контрольные игры и соревнования	10
11	Контрольные испытания	5
	Всего	102

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;

6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2.	1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
3.	1	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.		
4.	1	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.		
5.	1	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6.	1	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.		
7.	1	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.		
8.	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		

9.	1	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
10.	1	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
11.	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
12.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
13.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
14.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
15.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
16.	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.		
17.	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.		
18.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
19.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
20.	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
21.	1	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		

22.	1	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
23.	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
24.	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
25.	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
26.	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
27.	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.		
28.	1	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
29.	1	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
30.	1	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
31.	1	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
32.	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
33.	1	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
34.	1	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		

35.	1	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
36.	1	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
37.	1	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
38.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
39.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
40.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
41.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
42.	1	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.		
43.	1	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.		
44.	1	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
45.	1	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
46.	1	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
47.	1	1.Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
48.	1	1.Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
49.	1	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
50.	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра		

51.	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра		
52.	1	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.		
53.	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
54.	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
55.	1	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
56.	1	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
57.	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
58.	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
59.	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра		
60.	1	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
61.	1	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		
62.	1	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		
63.	1	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
64.	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.		
65.	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.		
66.	1	1. Развитие прыгучести. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		

		3.Учебно – тренировочная игра.		
67.	1	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.		
68.	1	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
69.	1	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
70.	1	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
71.	1	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
72.	1	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
73.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
74.	1	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра		
75.	1	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра		
76.	1	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра		
77.	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
78.	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
79.	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
80.	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
81.	1	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара.		

		3.Развитие прыгучести		
82.	1	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
83.	1	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
84.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
85.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
86.	1	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
87.	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
88.	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
89.	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
90.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.		
91.	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
92.	1	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
93.	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
94.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		

95.	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
96.	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
97.	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
98.	1	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
99.	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
100.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
101.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра1		
102.	1	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).