

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №35 г. Ставрополя

РАССМОТРЕНО
Заседание МО
_____ Золина Ю.П.
Протокол № ____
« ____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Еремина Е.С.
Протокол № ____
« ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ лицей №35 г.Ставрополя
_____ Симонова Н.А.
Протокол № ____
« ____ » _____ 2023г.

Программа внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Хохлова Татьяна Николаевна

г. Ставрополь
2023г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе программ: Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ", М., Просвещение, 2000г. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и 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.

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

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. В кружке по спортивным играм 8-9 класс.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Цель занятий:

-формирование физической культуры занимающихся

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и «волейбол», и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол» и "волейбол"

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

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.

Упражнения и игры 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. Работа по программе 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.

Описание места курса в учебном плане Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов. (34 часа в 8 - 9 классе) Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и волейболиста а так же тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, и волейбола правил соревнований, 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.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе внеурочной деятельности по спортивным играм для учащихся 7–0-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

Таблица № 1.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	В процессе занятия
2	Техническая	12
2.1	Имитационные упражнения без мяча	1
2.2	Ловля и передача мяча	5
2.3	Ведение мяча	1
2.4	Броски мяча	5
3	Тактическая 1	6
3.1	Действия игрока в защите	3
3.2	Действия игрока в нападении	3
4	Физическая	14
4.1	Общая подготовка	6
4.2	Специальная подготовка	8
5	Тестирование	2
	ИТОГО	34

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; Содержательное обеспечение разделов программы.

Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола и волейбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола и волейбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие

разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

Бег на определенные дистанции

Силовые упражнения с партнёром

Прыжки

Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста и волейболиста как сила.

4. *Баскетбол:* Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру

Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.

Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

Волейбол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Техника верхней и нижней подачи. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Использование тактических и технических приемов в игре.

5. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

6. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

7. Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

8. контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

9. Итоговое занятие проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

- Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термин, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленностью и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи на спортивных играх.

Получить возможность научиться:

- Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья.

Способы двигательной деятельности

Научиться:

- Повышения уровня физической кондиции.

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-баскетбол.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- Получит возможность научиться:*
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
- Проводить занятия с группой товарищей с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическое совершенствование

Научиться:

- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол и волейбол.

Получит возможность научиться:

- Осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу и волейболу
- Выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Быстрее, выше, сильнее»

внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительной направленности (спортивные игры – б/б; в/б)

Срок реализации программы 1год

Цели и задачи:

- Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;

№ занятий	Тема занятий	Кол - во часов	Выполнение требований стандарта		Сроки проведения
			знать	уметь	
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Средства физической культуры		технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения	
2	ОФП. Сдача нормативов. Определение уровня физического развития.		технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте,	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	
3	Баскетбол. Техника передвижения на площадке. Передвижения в нападении.		технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом	
4	Совершенствование ведение мяча одной рукой; передачи мяча двумя руками от груди в движении;		правила игры, броски одной рукой с места;	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении	
5	Техника ведение мяча.		Техника владения мячом, технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во	

				встречном движении, передачи после поворотов на месте;	
6	Совершенствование ведения и передач мяча		технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения,	
7	Стойка баскетболиста. Перемещение на площадке.		технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места,	
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения,	
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места; опеки игрока без мяча		технику броска в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча,	

				передачи с отскоком от земли, штрафные броски;	
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке; бросков в прыжке после ведения мяча; опеки игрока без мяча		технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов;	
11	Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
12	Обучение перемещениям волейболиста. Закрепление верхней передаче двумя руками		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
13	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
14	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча	

				сверху двумя руками	
15	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
16	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
17	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
18	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
18	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	

20	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
21	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передач мяча двумя руками сверху		технику приема и передач мяча двумя	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя рукам	
22	Совершенствование навыков перемещения Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		технику приема и передач мяча двумя руками с ерху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
23	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
24	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху.	выполнять нижнюю прямую подачу	
25	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	

26	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
27	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
28	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя	
29	Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
30	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
31	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя	

				руками	
32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками	
33	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя	
34	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		технику приема и передач мяча двумя руками с верху.	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками.	