

Согласовано
Зам. директора
МОУ «СОШ п. имени К. Маркса»
Энгельского муниципального района
Адлер /Адлер Л.А./



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ п. имени К. Маркса»
Энгельского муниципального района
Дамзен Е.С.
Приказ № *140* от *31.08.2023*

Рабочая программа Школьного спортивного клуба "Юность"

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Разработали:

Сергеев Евгений Петрович,
учитель физической культуры,
первой категории
Кукин Сергей Викторович,
учитель физической культуры,
первой категории

Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «Юность» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-11 классов.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном году она будет реализовываться в рамках кружка «ОФП», секции «Баскетбол», секции «Волейбол». (см. Приложение 1)

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Устав школьного спортивного клуба «Юность».

1. Цель: создания школьного спортивного клуба: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время;

2. Задачи спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

3. Функции клуба:

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);

- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные соревнования).

4. Организация работы спортивного клуба школы:

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель физической культуры Сергеев Е.П.

Медицинский контроль осуществляет медсестра ФАПа Муратова С.А.

5. План работы школьного спортивного клуба на 2023-2024 учебный год

№	Месяц	Мероприятие	Классы	Ответственный
1	Сентябрь	Спортивное мероприятие, посвященное памяти Грибова Г. Я.	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
2	Сентябрь	«Веселые старты»	1 – 4 кл	Учителя физической культуры
3	Октябрь (2 - 3)	Турнир по мини – футболу между 7 – 9 классами	7 – 9 кл	Учителя физической культуры
4	Октябрь (2 – 5)	Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»	1 – 6 кл	Учителя физической культуры
5	Октябрь (2 – 7)	Турнир по настольному теннису	8 – 11 кл	Учителя физической культуры
6	Октябрь (4)	«Веселые старты»	1 класс	Учителя физической культуры
7	Октябрь (5)	«Осенний кросс», посвященный Дню Педагога и наставника	учителя	Учителя физической культуры
8	Октябрь (7)	Турнир по волейболу среди команд учителей, учеников	6 – 11, учителя	Учителя физической культуры
9	Октябрь (9 – 14)	Конкурс фото, видеороликов «Мое спортивное лето»	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
10	Октябрь (14)	Спортивный праздник, посвященный Дню Отца в России	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
11	Ноябрь (26)	Соревнование по волейболу между девочек, посвященное Дню Матери	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
12	Ноябрь (15)	Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная месячнику «Мы выбираем жизнь»	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
13	Ноябрь	«Веселые старты» между дошколятами и 1 классами	ДОУ, 1 класс	Учителя физической культуры
14	Ноябрь (1-5)	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	1 – 5 кл	Учителя физической культуры
15	Декабрь (3)	Турнир по бадминтону, посвященный Дню Неизвестного Солдата	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
16	Декабрь (9)	Соревнования по баскетболу, посвященные Дню Героя Отечества	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
17	Декабрь (12)	Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная Дню Конституции Российской Федерации	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
18	Январь	Рождественские забавы (эстафеты на свежем воздухе)	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
19	Январь	Конкурс рисунков «Я выбираю спорт»	1 – 6 кл	Учителя физической культуры

20	Февраль (15)	Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, 35 лет со дня вывода советских войск из республики Афганистан	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
21	Февраль (23)	Силовые единоборства, посвященные Дню Защитника Отечества	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
22	Февраль (23)	Спортивное мероприятие «ГоТОВ к службе в армии»	9 – 11 кл	Учителя физической культуры
23	Февраль (23)	Турнир «Самый сильный, самый быстрый», посвященный Дню Защитника Отечества	1 - 4 кл	Учителя физической культуры
24	Февраль	Соревнования «Лыжня – 2024»	8 – 11 кл	Учителя физической культуры
25	Март (8)	Турнир по волейболу среди девочек, посвященный празднованию 8 Марта	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
26	Март (8)	«Веселые старты», посвященные празднованию 8 Марта	1 – 4 кл	Учителя физической культуры
27	Март (9)	Конкурс рисунков «Равнение на Гагарина», посвященное 90-летию Ю.А. Гагарина	1 – 5 кл	Учителя физической культуры
28	Март	Школьный этап военно – спортивной игры «Зарница»	8 – 11 кл	Учителя физической культуры
29	Март	Акция «Я люблю жизнь»	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
30	Апрель (7)	Конкурс рисунков «Я выбираю жизнь», посвященный всемирному дню Здоровья	1 – 5 кл	Учителя физической культуры
31	Апрель	Школьный этап «Президентские состязания», «Президентские игры»	5 – 8 кл	Учителя физической культуры
32	Апрель (12)	Соревнования «Космические старты», посвященные Дню Космонавтики	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
33	Апрель	Соревнования «Старты Надежд», посвященные Дню Космонавтики	1 – 4 кл	Учителя физической культуры
34	Апрель	Спортивная игра «Мы первые»	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
35	Апрель	Викторина «Знатоки ГТО»	6 – 8 кл	Учителя физической культуры
36	Май (9)	Турнир по футболу «Кубок Победы, посвященный Дню Победы	5 – 7 кл	Учителя физической культуры
37	Май	«Веселые старты», посвященные Дню Победы	1 – 4 кл	Учителя физической культуры
38	Май	Акция «Выполни нормы ГТО», посвященная Дню Победы	1 – 11 кл	Учителя физической культуры
39	Май	Конкурс рисунков «Спортсмены – победители», посвященный Дню Победы	1 – 6 кл	Учителя физической культуры
40	Май	Спортивный школьный праздник «Зарница», посвященный окончанию учебного года	5 – 11 кл	Учителя физической культуры
41	Май	«Веселые старты», посвященные окончанию учебного года	1 – 4 кл	Учителя физической культуры
42	Май	Сдача норм ВФСК ГТО	1 – 11 кл	Учителя физической культуры

6. Ожидаемые конечные результаты:

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;

- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружок «ОФП»

Пояснительная записка

Программа разработана на основе рабочей программы по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 3-4 классов разработана в соответствии с ФГОС основного начального образования, рабочими программами:

В.И. Ляха: Физическая культура. 1 – 4 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Данная программа рассчитана на 18 часов в каждом классе.

Содержание программы внеурочной деятельности «ОФП»

3 класс

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале (2 часа)

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения.

Сдача нормативов ГТО (2 часа)

Сдача нормативов ГТО. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.

Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты (1 час)

Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы (13 часов)

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольные упражнения. Сдача нормативов.

Игровые эстафеты. Упражнения на развитие силы. Соревнование. Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости и силы. Режим дня. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

4 класс

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале (1 час)

Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м

Легкая атлетика. Закаливание. Туризм. (4 часа)

Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Правила игры в футбол История зарождения футбола. Туризм .Основные виды туризма. История зарождения.

Акробатические упражнения. (3 часа)

Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)

Лыжная подготовка. (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами. Коньковые лыжные ходы

Игровые виды спорта. (8 часов)

Правила игры в пионербол. Стойки и передвижение игроков. Пионербол. Техника приема и передачи мяча. Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Отвлекающие приёмы. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.

Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП

Личностные:

- способность контролировать собственную деятельность на основе сохранения здоровья своего и окружающих (правила ТБ);
- настроенность на доброе поведение и добрые взаимоотношения с окружающими;
- повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях;
- формирование положительных моральных и нравственных качеств личности.

Метапредметные:

- развитие познавательной деятельности младшего школьника;
- развитие интереса к школьным предметам;
- расширение кругозора;
- развитие познавательных интересов учащихся и формирование готовности к самостоятельному познанию;

Предметные:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, соблюдать правила игр.
- развитие физического здоровья.

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	2
2	Сдача нормативов ГТО.	2
3	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1
4	Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.	13
5	Итого	18

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1
2	Легкая атлетика. Закаливание. Туризм	4
3	Акробатические упражнения	3
4	Лыжная подготовка	2
5	Игровые виды спорта	8
	Итого	18

**Календарно – тематическое планирование
по «Общей физической подготовке» 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1	04.09.2023	
2	Беговые упражнения.	1	18.09.2023	
3	Сдача нормативов ГТО.	1	02.10.2023	
4	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	16.10.2023	
5	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	06.11.2023	
6	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	20.11.2023	
7	Упражнения на развитие ловкости.	1	04.12.2023	
8	Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	18.12.2023	
9	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	08.01.2024	
10	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	22.01.2024	
11	Игровые эстафеты.	1	05.02.2024	
12	Игровые эстафеты.	1	19.02.2024	
13	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	04.03.2024	
14	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	18.03.2024	
15	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	08.04.2024	
16	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	22.04.2024	
17	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	06.05.2024	
18	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	20.05.2024	

**Календарно – тематическое планирование
по «Общей физической подготовке» 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	05.09.2023	
2	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1	19.09.2023	
3	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	03.10.2023	
4	Правила игры в футбол История зарождения футбола	1	17.10.2023	
5	Туризм .Основные виды туризма. История зарождения.	1	07.11.2023	
6	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1	21.11.2023	
7	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1	05.12.2023	
8	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1	19.12.2023	
9	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1	09.01.2024	
10	Коньковые лыжные ходы	1	23.01.2024	
11	Правила игры в пионербол. Стойки и передвижение игроков.	1	06.02.2024	
12	Пионербол. Техника приема и передачи мяча.	1	20.02.2024	

13	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1	05.03.2024	
14	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1	19.03.2024	
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	09.04.2024	
16	Отвлекающие приёмы	1	23.04.2024	
17	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1	07.05.2024	
18	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	21.05.2024	

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Баскетбол»

Пояснительная записка.

Программа спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе ФГОС, рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура

5 – 9классы», программы «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Программа спортивной секции «Баскетбол» рассчитана на 5 кл. – 0,5 ч; 6,8,9 кл. – 0,25 ч. К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов, имеющие доступ врача и относящиеся к основной группе здоровья. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

Цель: углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

• **Общеразвивающие упражнения:** элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.

- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после отскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,

«Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Планируемые результаты спортивной секции «Баскетбол»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование учебного курса

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Техника передачи мяча на месте	2
3	Техники ведения мяча на месте и в движении	2
4	Броски мяча в кольцо	3
5	Подвижные игры	1
6	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	2
7	Отработка выученных упражнений	6
18	Броски в кольцо	1
	Итого:	18

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
2	Броски мяча в кольцо	2
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2
4	Подвижные игры	1
5	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
6	Броски мяча двумя руками с места	1
	Итого:	9

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
2	Броски мяча в кольцо	2
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2
4	Подвижные игры	1
5	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
6	Броски мяча двумя руками с места	1
	Итого:	9

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
2	Броски мяча в кольцо	2
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2
4	Подвижные игры	1
5	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
6	Броски мяча двумя руками с места	1
	Итого:	9

Календарно-тематическое планирование по курсу «Баскетбол»**5 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	04.09.2023	
2	Техника передачи мяча на месте	1	18.09.2023	
3	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	02.10.2023	
4	Техники ведения мяча на месте и в движении	1	16.10.2023	
5	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1	06.11.2023	
6	Броски мяча в кольцо	1	20.11.2023	
7	Совершенствование бросков в кольцо	1	04.12.2023	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	18.12.2023	
9	Подвижные игры	1	08.01.2024	
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	22.01.2024	
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	05.02.2024	
12	Броски мяча двумя руками с места	1	19.02.2024	
13	Подвижные игры	1	04.03.2024	
14	Ведение правой (левой) рукой в движении	1	18.03.2024	
15	Подвижные игры	1	08.04.2024	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	22.04.2024	
17	Ведение мяча на месте в движении	1	06.05.2024	
18	Броски в кольцо	1	20.05.2024	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1	04.09.2023	
2	Броски мяча в кольцо	1	02.10.2023	
3	Совершенствование бросков в кольцо	1	06.11.2023	
4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	04.12.2023	
5	Ведение мяча на месте в движении	1	08.01.2024	
6	Подвижные игры	1	05.02.2024	
7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	04.03.2024	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	08.04.2024	
9	Броски мяча двумя руками с места	1	06.05.2024	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1	05.09.2023	
2	Броски мяча в кольцо	1	03.10.2023	
3	Совершенствование бросков в кольцо	1	07.11.2023	
4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	05.12.2023	
5	Ведение мяча на месте в движении	1	09.01.2024	
6	Подвижные игры	1	06.02.2024	
7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	05.03.2024	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	09.04.2024	
9	Броски мяча двумя руками с места	1	07.05.2024	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1	08.09.2023	
2	Техника ведения мяча на месте и в движении	1	06.10.2023	
3	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1	10.11.2023	
4	Броски мяча в кольцо	1	08.12.2023	
5	Совершенствование бросков в кольцо	1	12.01.2024	
6	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	09.02.2024	
7	Ведение мяча на месте в движении	1	01.03.2024	
8	Подвижные игры	1	12.04.2024	
9	Учебная игра в баскетбол	1	10.05.2024	

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Волейбол»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 7 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Целью реализации программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными,

общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7 классов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» :

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы* в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание курса внеурочной деятельности

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. (1 час) Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.

Правила игры в волейбол. Передача мяча. (3 часа) Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Нападающий удар. Блок. (3 часа) Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра.

Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. (2 часа) Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Групповые тактические действия в нападении: Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Тематическое планирование курса «Волейбол»

7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.	1
2	Правила игры в волейбол. Передача мяча.	3
3	Нападающий удар. Блок.	3
4	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2
	Итого	9

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.	1	12.09.2023	
2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.	1	10.10.2023	
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	14.11.2023	
4	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	1	12.12.2023	
5	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	16.01.2024	
6	Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	13.02.2024	
7	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра.	1	12.03.2024	
8	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	16.04.2024	
9	Групповые тактические действия в нападении: Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	14.05.2024	