**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Свердловская область‌**

**Талицкий городской округ‌**

**МКОУ "Пионерская СОШ"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОзам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильева С.В.Проткол 1От «30» августа 2023г | УТВЕРЖДЕНОи.о. директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рычков Н.А.Приказ №3008-1 от «30» августа 2023 г. |

Рабочая  программа

дополнительного образования

   «Спортивные игры».

возраст воспитанников: 10-17 лет

Составитель: учитель физической культуры

Буслаев Роман Эдуардович

**п. Пионерский**

**2023 г.**

1. **Пояснительная записка**

Данная программа является адаптированной и составлена на основе программы «общеобразовательных школ» автор Матвеев А.П. Министерство просвещение «Москва» 2014г.

Обоснованием необходимости разработки и внедрения данной программы является то ,что  программа адаптирована для проведения внеклассной работы по спортивным играм. Из базовой части программы взят раздел волейбол, баскетбол и дополнен компонент,  в соответствии с социально-экономическими потребностями нашего общества. Исходя из сущности общего среднего образования, учета климатических условий проживания в данном районе работа секции призвана сформировать у обучающихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью. Данная программа состоит в организации спортивного досуга обучающихся, направленного на активизацию двигательной активности. Реализация окажет благоприятное воздействие на сохранение здоровья и повышение физической подготовленности членов спортивной секции. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил ребенка и выступает как условие и результат формирования физической культуры человека. У курса обучения спортивным играм уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

**Содержание программы**

Структура организации занятий включает в себя выдачу теоретического материала, техническую и тактическую подготовки. Теоретический материал выдается блоками, через решение проблемных ситуаций до и после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опирались на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

По своему воздействию спортивные игры в т.ч. баскетбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Данная программа для учащихся 5-11 классов ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивных играх "Баскетбол". Программа рассчитана на углубленное изучение основ знаний тактики и техники игры "Баскетбол", повышение представления об этом виде спорта, участие в соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время тренировок, занятий и оказание первой помощи при травмах.

**Цели курса:**

* содействия гармоническому физическому развитию, закреплению навыков;
* продолжение обучению и совершенствование базовых видов двигательных действий;
* повышение представления об основных видах спорта;
* углубление основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений наосновные системы организма;
* развитие волевых и нравственных качеств;
* обеспечение прочного и сознательного овладения учащиеся системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Значительное место в учебном процессе отведено самостоятельной деятельности учащихся, способствующей повышению спортивной квалификации. Данная программа позволяет проводить тренировки с учащимися в возрасте 11-17 лет т.е. 5-11 классы. Тренировки проводятся один раз в неделю в среду по 2 часа во внеурочное время в спортивном зале школы с 15.10 до 16.40. Проверка ожидаемых результатов - участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу:

а) внутришкольные соревнования

б) районные соревнования

в) товарищеские игры.

**Баскетбол**.

- Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

- Подвижные игры Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

- Игра в защите. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

- Игра в нападении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

- Тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированной технических умений и навыков.

- Участие в соревнованиях. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

**Волейбол**

- Перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

- Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

- Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

- Прием мяча

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

- Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в защите.

- Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

- Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

**Содержание программы:**

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**Баскетбол**

1.Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами

**Волейбол**

1.Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнѐру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Наименование разделов и тем | Общее кол-во учебных часов | указание формы реализации и используемые технологии |
| **1.** | **Основы знаний (теоретические сведения)** | **8** |  |
| 1.1. | Волейбол, баскетбол, как средство физического развития школьников | 2 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 1.2 | Техника безопасности при занятиях волейболом, баскетбол. | 2 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 1.3 | Предупреждения травматизма | 2 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 1.4 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. | 2 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **24** | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 2.1 | Силовая подготовка | 6 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 2.2. | Скоростная подготовка | 6 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 2.3 | Развитие выносливости | 6 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 2.4 | Развитие прыгучести | 6 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **24** | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 3.1. | Перемещение и стойка волейболиста, баскетболиста | 4 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 3.2 | Нападающий удар, ведение | 4 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 3.3. | Передача мяча | 4 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 3.4 | Блокирование | 4 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 3.5 | Подача мяча, передача | 4 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| 3.6 | Приемы мяча, броски | 4 | Групповые формы организации образовательного процесса |
| **4** | **Игровая подготовка** | **12** | Групповые формы организации образовательного процесса |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | **68** |  |

**Календарно – тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Часов** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 2 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 3 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 4 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 5 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 6 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 7 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 8 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 9 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 10 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 11 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 12 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 13 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 14 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 15 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 16 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 17 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 18 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 19 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 20 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 21 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 22 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 23 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 24 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 25 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 26 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 27 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 28 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 29 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 30 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 31 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 32 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |
| 33 | Ведение мяча, броски в кольцо. Игра баскетбол. | 2   |
| 34 | Передачи мяча. Игра волейбол. | 2   |

**Материально-техническое и методическое обеспечение.**

1. Мячи волейбольные
2. Сетка для игры в волейбол
3. Подвесные мячи.
4. Мишени на стене..
5. Набивные мячи.
6. Скакалки.
7. Мячи баскетбольные