

**Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 7 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 7 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

**Пояснительная записка**

Кружковая деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (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 кружковую деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основныхна­правлений кружковой деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа кружковой деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по кружковой деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий;

- планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности;

-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности;

- материально-техническое обеспечение;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

- список литературы;

- Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии с конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Законом РФ «Об образовании», указами Президента РФ.

Нормативно-правовой базой программы кружковой деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. 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»;

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

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные*принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель и задачи программы.**

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 кружковой деятельности** «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 6классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные* результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:**

***Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности**

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

В ходе реализация программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

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

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

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

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

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

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

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

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

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

**могут научиться:**

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

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

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

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

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

        Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие **технологии**, технологииразвивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

          Занятия в секции «Спортивные игры» направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр.

***Организационно-методические указания:***

    Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 7-х классов. Время, отведенное на годичное обучение одной группы составляет 34 ч в год (1ч х 34 недель).  Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15 – 20 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

   Объём изучаемого материала – 34 часа:

* «Баскетбол» - 12 часов;
* «Волейбол» - 12 часов
* «Футбол» - 10 часов.

На занятиях в секции обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

***Методы и приёмы*** познавательной деятельности: игровой, практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, лекции.

***Формы работы*:**групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

***Формы и методы контроля*:**текущий,  выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения  между классами параллели,  на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола и баскетбола и проводятся спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка*непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее  являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в. выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными  мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными,  теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 7-х классов— 1—5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относиться умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

***Содержание изучаемого курса***

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

**7 класс**

1. Физическая культура и спорт в России.

       Развитие физической культуры и спорта в ХХ веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.

          2. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

  3. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи.

4. Основы техники и тактики волейбола

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в  нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

          5.  Правила игры, организация и проведение соревнований

Роль соревнований спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

 Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 7-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:***

*Упражнения для развития быстроты.*Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

*Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.*По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

 Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры.*Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди. двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного   (резинового) мяча.

*Подачи мяча*. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

 Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабейшей рукой.

*Нападающие удары.*Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски  
набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

*Упражнения на развитие прыгучести.*Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же . с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Вспрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

         Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Акробатические упражнения.*Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:***

***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. То же после ведения мяча. 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 баскетбольный щит после ведения и остановки. 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. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

***Тактическая подготовка***

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

**Календарно-тематический план «Спортивные игры»**

**на 2024 - 2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Тема занятия | Содержание | Кол-во часов | Дата планируемая | Дата фактическая | Формы работы | Планируемые результаты |
| 1 | Баскетбол | ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча | Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения. | Знать правила соревнований |
| 2 | Баскетбол | Ловля, передача мяча | Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.  Ведение с переводом мяча за спиной.  Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Лекция. Практическое занятие Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 3 | Баскетбол | Ведение с обводкой. | Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Лекция. Практическое занятие Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 4 | Баскетбол | Броски мяча | Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной.  Бросок одной рукой от головы с места и в движении.  Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Лекция. Практическое занятие Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 5 | Баскетбол | Штрафной бросок | Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.  Ведение с переводом мяча за спиной.  Бросок одной рукой от головы.  Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Беседа. Практическое занятие. | Уметь выполнять технические элементы |
| 6 | Баскетбол | Специальные упражнения и комбинации. | Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Практическое занятие Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 7 | Баскетбол | Ведение с разной высотой отскока. | Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения. | 1 |  |  | Лекция. Практическое занятие Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 8 | Баскетбол | Круговая тренировка | Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 9 | Баскетбол | Вырывание и выбивание мяча | Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.  Ведение с переводом мяча за спиной.  Бросок одной рукой от головы.  Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 10 | Баскетбол | Индивидуальная защита. | Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины.  Индивидуальная защита. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 11 | Баскетбол | Специальные упражнения и комбинации. | Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | Теоретическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 12 | Баскетбол | Ведение с разной высотой отскока с изменением направления | Ведение с разной высотой отскока с  изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения. | 1 |  |  | Теоретическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 13 | Волейбол | ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях волейболом. Правила игры. Прием и  передача  мяча. | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 14 | Волейбол | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча  в  парах с шагом,  у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. | Уметь выполнять технические элементы |
| 15 | Волейбол | Верхняя передача мяча  в   парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча  в   парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 16 | Волейбол | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и  остановок игрока. Подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 17 | Волейбол | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |  |  | Лекция. Беседа. | Уметь выполнять технические элементы |
| 18 | Волейбол | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 19 | Волейбол | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь играть в баскетбол |
| 20 | Волейбол | Прямая нижняя  и верхняя подача мяча | Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя  и верхняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Знать правила соревнований |
| 21 | Волейбол | Прямая нижняя  и верхняя подача мяча | Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Прямая нижняя  и верхняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 22 | Волейбол | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Перемещение в стойке. Верхняя подача, нижний прием в парах. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 23 | Волейбол | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |  |  | Практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 24 | Волейбол | Игра в волейбол по основным правилам | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и  остановок игрока. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 25 | Футбол. | Стойки и перемещения. | Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие.. | Уметь выполнять технические элементы |
| 26 | Футбол. | Стойки и перемещения. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 27 | Футбол. | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного –двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии навстречу | 1 |  |  | Практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 28 | Футбол. | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного –двух шагов | 1 |  |  | Практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 29 | Футбол. | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся | 1 |  |  | Практическое занятие. Упражнения.. | Уметь выполнять технические элементы |
| 30 | Футбол. | Передача мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, пас, прием мяча, остановка. Игры и игровые задания | 1 |  |  | Практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 31 | Футбол. | Подвижные игры | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. Учебная игра. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. | Уметь выполнять технические элементы |
| 32 | Футбол. | Подвижные игры | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 33 | Футбол. | Подвижные игры Учебная игра. | 1 |  |  | Практическое занятие. Упражнения.. | Уметь выполнять технические элементы |
| 34 | Футбол | Стойки и перемещения. | 1 |  |  | Теоретическое и практическое занятие. Упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |

***Ожидаемые результаты:***

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «Баскетбол», «Волейбол, «Футбол» в школе,  стране.
* Правила игры.
* Тактические приемы.

*Уметь:*

* Выполнять основные технические приемы.
* Проводить судейство матча.
* Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр.

*Развить качества личности:*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером
10. Сетка волейбольная

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Литература для учителя**:

 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

 «Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.

Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 2004 г.

 «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического   воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.

 «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.

 Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова

 Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А.  Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова,  Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

**Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей  [www.it-n.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.it-n.ru&sa=D&ust=1539715578345000)

[http://www.bibliotekar.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.bibliotekar.ru&sa=D&ust=1539715578345000)  библиотека

[http://ru.savefrom.net/](https://www.google.com/url?q=http://ru.savefrom.net/&sa=D&ust=1539715578345000)  для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com](https://www.google.com/url?q=http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom&sa=D&ust=1539715578346000)         Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](https://www.google.com/url?q=http://www.openclass.ru/sub/%25D0%25A4%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F%2520%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0&sa=D&ust=1539715578346000)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

[http://www.uchportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.uchportal.ru&sa=D&ust=1539715578347000)                Учительский портал.

[http://ballplay.narod.ru](https://www.google.com/url?q=http://ballplay.narod.ru&sa=D&ust=1539715578347000)                Персональный сайт

Скиндера  Александра Васильевича. На сайте очень  много полезной

информации  **по методике подготовки баскетболистов**.

[http://www.kes-basket.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.kes-basket.ru/&sa=D&ust=1539715578347000)                Школьная баскетбольная лига.

[http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990](https://www.google.com/url?q=http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id%3D6990&sa=D&ust=1539715578348000)         Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

**Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2014

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2016

***Цель:***

* сохранение и укрепление здоровья учащихся;
* дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;

•        формирование навыков здорового образа жизни.

***Задачи:***

* *воспитательная* - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
* *обучающая* - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
* *оздоровительная* - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.