

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
с. Монастырище Черниговского муниципального округа

Программа рассмотрена

на заседании МО учителей

физической культуры

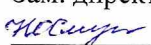
Протокол №4

от « 23 » 06 2024 г.

Рук. МО  Гребенщикова Л.А.

Согласовано

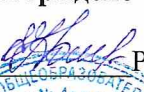
Зам. директора по УВР

 Хмелева Н.Ю.

Приказ №174-а от 24.06.2024г

Утверждено

Директор

 Рожова Е.Н.

Приказ №174-а от 24.06.2024г



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

5-8 классы

Программу составила

Скиркене С.Н., учитель

физической культуры

**с. Монастырище
2024 г.**

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Актуальность программы обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребёнка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, даёт приятную физическую нагрузку.

Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Направленность программы - физкультурно - оздоровительная

Уровень освоения – базовый

Отличительные особенности – занятия строятся таким образом, чтобы способствовать обучающимся самим находить нужные решения в возникших ситуациях.

Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 17 учебных часов в году, срок реализации 1 год.

1.2 Цель, задачи программы

Целью программы «Школьный спортивный клуб» является формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать ценностный ориентир на здоровый образ жизни;
2. воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
3. воспитывать взаимоуважение друг к другу, дисциплинированность, чувство ответственности, нравственных и волевых качеств.

Развивающие:

1. развивать творческую активность детей,
2. развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогом, сверстниками и родителями
3. развивать способности к преодолению трудностей, целеустремленность в достижении результата.

Обучающие: 1. обучать правилам безопасности на занятиях баскетбола;

2. обучать основным приёмам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

1.3. Содержание программы

Учебный план 2024-2025 года обучения

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических	Формы контроля
Раздел 1. Введение в программу				
1.1. Вводное занятие.	1	1		тест
Раздел 2. Техническая подготовка (8часов)				
2.1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	2		2	Практическое задание
2.2. <i>Овладение техникой ведения мяча.</i>	2		2	Практическое задание
2.3. <i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i>	2		2	Практическое задание
2.4. <i>Овладение техникой бросков мяча</i>	2		2	Практическое задание
Раздел 3. Тактическая подготовка (8часа)				
3.1. <i>Командные действия в нападении.</i>	4		4	Практическое задание
3.2. <i>Защитные действия игроков</i>	4		4	Практическое задание
ИТОГО:	17		17	

Содержание учебного плана

2024-2025 года обучения

Раздел 1. Введение в программу.(1час)

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

Раздел 2. Техническая подготовка – 8 часов.

2.1. Передвижения. Стойки.

Теория. Специальные технические приемы перемещения, остановок, поворотов и стоек.

Практика. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

2.2. Ведение мяча.

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

2.3. Ловля и передача мяча.

Практика. Овладение техникой ловли и передачи 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. Ловля высоко летящего мяча.

2.4. Броски мяча.

Практика. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Раздел 3. Тактическая подготовка – 6 часа.

3.1. Практика. Индивидуальные тактические действия в нападении. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.2. Практика. Защитные действия игроков. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Командные действия в защите.

Раздел 4. Двусторонняя учебная игра – 2 часа

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	2	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и
2	Перехваты мяча	2	
3	Броски мяча в кольцо	2	
4	Совершенствовать технику ведения мяча.	3	
5	Индивидуальные	2	

	тактические действия в нападении.		использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Двусторонняя учебная игра	2	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	На всех занятиях	
	Итого 17 часов.		

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» 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 “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **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.
- 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).

2. Познавательные УУД.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

3. Коммуникативные УУД.

- 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 учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей.

Список литературы:

1. .Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2020.
2. Беляев А.В. Баскетбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2018.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2019.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2020.
5. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2016.
6. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.

Интернет- источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- http://www.geocities.com/lesha/bdb_cat.ru. Сайт «неформальной» педагогики.
- [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в баскетбол.
- [Обучение баскетболу | Информационный портал об игре баскетбол](#) >
- Сайты: pedsovet.su
- www.1september.ru
- www.mon.gov.ru
- www.sportteacher.ru
- www.lib.sportedu.ru

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Актуальность программы обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребёнка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку.

Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Направленность программы - физкультурно - оздоровительная

Уровень освоения – базовый

Отличительные особенности – занятия строятся таким образом, чтобы способствовать обучающимся самим находить нужные решения в возникших ситуациях.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по дополнительному образованию является неотъемлемой частью образовательного процесса. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений дополнительного образования выделено спортивно - оздоровительное направление.

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

Программа «Подвижные 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.

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные 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 «Подвижные 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.

Программа по направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 6-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в месяц, всего 17 часов в год для каждой параллели классов.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты для 6 классов

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;

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 исключаящего 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.

Предметные результаты:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы по направлению «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

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, результаты участия в соревнованиях.

Планируемые результаты для 7 классов

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы по направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

Содержание занятий для 6-7 классов

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний по баскетболу. История игры баскетбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи.

Общая физическая подготовка.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

Тема 3. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Специальная физическая подготовка.

Тема 5. Техника передвижения и остановки прыжком.

Тема 6. Ведение мяча змейкой, передачи. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Тема 7. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места.

Тема 8. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Тема 9. Броски после ведения в двух шагах. Броски в прыжке. Игра «семь передач», «Собачка» Учебная игра упрощенным правилам.

Тема 10. Эстафеты с баскетбольными мячами

Тема 11. Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейбола. Правила игры. Жесты судьи.

Общая физическая подготовка.

Тема 12.. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса

Тема 13. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Специальная физическая подготовка.

Тема 14.. Стойка игрока. Передача мяча сверху. 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.

Тема 15. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. 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). Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 16. Нижняя прямая подача. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Имитирование передачи в парах. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.

Тема 17. Передачи мяча в тройках. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами. Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4. Учебно-тренировочная игра.

Тематический план для 6 классов

№ темы	Раздел программы Название темы	Количество часов
Баскетбол		
1	Теоретическая подготовка.	1
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
	Основы знаний по баскетболу. История игры баскетбол.	
2	Общая физическая подготовка.	3
	Общеразвивающие упражнения.	1
3	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресс.	1
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
5	Специальная физическая подготовка.	5
	Ведение мяча змейкой, передачи.	1
6	Ведение мяча с изменением направления	1
7	. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча.	1
8	Броски после ведения в двух шагах.	1
9	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
Волейбол		

12	Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний по волейболу. История игры волейбол.	1 1
13	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2 1
14	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса	1
15	Специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.	5 1
16	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	
17	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Учебно-тренировочная игра.	1

Тематический план для 7 классов

№ темы	Раздел программы Название темы	Количество часов
Баскетбол		
1	Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний по баскетболу. История игры баскетбол.	1 1
2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	3 1
3	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.	1
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
5	Специальная физическая подготовка. Техника передвижения и остановки прыжком. Ведение мяча змейкой, передачи. Ведение мяча с изменением направления.	7 1
6	Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок в кольцо. Броски после ведения в двух шагах.	1
7	Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча.	1
8	Зонная защита. Упражнения для совершенствования умений владеть мячом в нападении. Комбинированные упражнения.	1
9	Игровые комбинации с передачами, с ведением после двух шагов. Совершенствование умений ведения, передач, бросков.	1
10	Тактика игры в нападении. Упражнения для совершенствования умений владеть мячом в нападении.	1
11	Соревнование. Итоговая игра.	1
Волейбол		
12	Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний по волейболу. История игры волейбол.	1 1
13	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса	1 1
14	Специальная физическая подготовка. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке.	4

	Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1
15	Нападающий удар из зоны 2 и 4. Приём мяча наброшенного партнёром. Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1
16	Тактические действия при заменах. Приём мяча в зоне 6. Учебная двусторонняя игра.	1
17	Соревнование. Итоговая игра в пионербол.	1

1.3. Содержание программы 8 класса

Учебный план 2024-2025 года обучения

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических	Формы контроля
Раздел 1. Введение в программу (1час)				
1.1. Вводное занятие	1	1		тест
Раздел 2. Техническая подготовка (4часа)				
2.1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Практическое задание
2.2. Овладение техникой ведения мяча.	1		1	Практическое задание
2.3. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	1		1	Практическое задание
2.4. Овладение техникой бросков мяча	1		1	Практическое задание
Раздел 3. Тактическая подготовка (4часа)				
3.1. Командные действия в нападении.	2		2	Практическое задание
3.2. Защитные действия игроков	2		2	Практическое задание
Раздел 4. Двусторонняя учебная игра (4 часа)				
Двусторонняя учебная игра	4		4	Практическое задание
Раздел 5. Судейство и организация соревнований (1 час)				

Судейство и организация соревнований	1		1	Практическое задание
ИТОГО:	14		14	

Содержание учебного плана

2024-2025 года обучения

Раздел 1. Введение в программу.(1час в процессе 1-го занятия)

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

Раздел 2. Техническая подготовка – 4 часа.

2.1. Передвижения. Стойки.

Теория. Специальные технические приемы перемещения, остановок, поворотов и стоек.

Практика. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

2.2.Ведение мяча.

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

2.3. Ловля и передача мяча.

Практика. Овладение техникой ловли и передачи 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. Ловля высоко летящего мяча.

2.4.Броски мяча.

Практика. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Раздел 3.Тактическая подготовка – 8 часов.

3.1. Практика. Командные действия в нападении. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.2. Практика. Защитные действия игроков Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в защите.

Раздел 4. Двусторонняя учебная игра – 4 часа

Раздел 5. Судейство и организация соревнований – 1 час

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча	1	
3	Броски мяча в кольцо	1	
4	Совершенствовать технику владения мячом.	1	
5	Двусторонняя учебная игра	4	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	
8	Судейство и организация соревнований	1	
9	Физическая подготовка в процессе занятия.	На всех занятиях	
	Итого 17 часов.		

Список литературы:

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2016.
2. Беляев А.В. Баскетбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2018.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2019.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2020.

Интернет- источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- http://www.geocities.com/Lesha/bdb_cat.ru. Сайт «неформальной» педагогики.
- [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в баскетбол.
- [Обучение баскетболу | Информационный портал об игре баскетбол](#) ›
- Сайты: pedsovet.su
- www.1september.ru
- www.mon.gov.ru
- www.sportteacher.ru
- www.lib.sportedu.ru
- www.infosport.ru