

**МБОУ «Саргатская основная школа»**

Рассмотрено:

На методическом совете  
Протокол № 1 от «29» 08 2023 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Саргатская ОШ»  
Лаврентьева Т.В. \_\_\_\_\_

«29»08. 2023год

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Speed ball»**

**Возраст учащихся: 13-14 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель: Шевчук Анастасия Васильевна  
педагог дополнительного образования**

**Саргатское - 2023год**

## **Содержание программы**

1.Пояснительная записка .....	3
2.Содержание программы.....	7
3.Контрольно – оценочные средства.....	9
4. Учебно – тематическое планирование.....	10
5.Список литературы.....	11

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Волейбол и баскетбол – одни из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом, баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол, баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом, баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### ***Формы и режим занятий***

Основной формой работы на кружке является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду, тренажерный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря

### ***Возрастные особенности обучающихся, участвующих в реализации программы***

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 13-14 лет. В кружок принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

### ***Сроки реализации программы***

Сроки реализации – 1 год

### **Цель программы**

овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, баскетболом формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

### **Задачи программы**

#### *1.Оздоровительные задачи:*

- Укрепление здоровья;
- Совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

#### *2.Образовательные задачи:*

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол, баскетбол;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### *3.Воспитательные задачи:*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе, баскетболе и их роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- Регулятивные УУД:
- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Познавательные УУД:
- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
- Коммуникативные УУД:
- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения программы:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол», «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **Содержание программы:**

Введение:

Основы истории развития волейбола, баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; баскетбол;

Основы техники и тактики волейбола. Основы техники и тактики баскетбола.

Освоение элементов техники игры в волейбол:

Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;

Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;

Нижняя прямая подача;

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;

-Взаимодействие игроков у сетки.

Освоение элементов техники игры в баскетбол.

Перемещения и стойки, остановка прыжком и двумя ногами.

Передачи мяча после перемещения, броски мяча с места и в движении, штрафной бросок, ведение 2-шага бросок по кольцу.

Общefизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая подача с 4-6 м в площадку.

8. Испытание на точность попадания в кольцо (штрафной бросок).



### **Контрольно – оценочные средства:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольных тестов и игры в волейбол, баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

Основы истории развития волейбола и баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; баскетбол;

особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.

выполнять прыжок в длину с места.

выполнять кросс без учета времени.

выполнять поднимание туловища за 30 сек.

выполнять бег 30 м /5х6/

- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.

- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

Контрольные нормативы по внеурочной деятельности для учащихся 7 класса

### Календарно – тематическое планирование

№ урока	Название тем и уроков	Дата проведения	Примечания
1	Техника безопасности. Волейбол –история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.		
2	Разучивание приема и передачи мяча над собой.		
3	Прием и передачи мяча сверху в парах		
4	Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.		
5	Подвижные игры		
6	Эстафеты с элементами волейбола.		
7	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
8	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м		
9	Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.		
10	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.		
11	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.		

12	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.		
13	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.		
14	Прием и передачи мяча сверху и снизу		
15	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.		
16	Передачи мяча сверху и снизу в парах.		
17	Подачи мяча.		
18	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.		
19	Подвижные игры		
20	Стойки и перемещения баскетболиста.		
21	Броски мяча по кольцу.		
22	Передачи мяча с места и в движении		
23	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
24	Штрафной бросок. Учебная игра.		
25	Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.		
26	О.Ф.П.		
27	Штрафной бросок.		
28	О.Ф.П.		
29	Эстафеты с элементами баскетбола.		
30	Ведение, остановки, передачи ,броски мяча по кольцу.		
31	О.Ф.П. Учебная игра		
32	Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.		
33	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
34	Учебная игра в баскетбол, волейбол.		
Всего	34 часа в год		

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт общего образования по физической культуре.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2012г.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»