**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию администрации Алейского района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « Осколковская общеобразовательная школа» имени В.П.Карташова

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фомина Ю.В.

Приказ№

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

Кружковая работа

«Спортивная секция»

Спортивно-оздоровительное направление

Дополнительное образование

Всего: 105 часов в год, 3 часа в неделю

Для 7-11 классов

Составил: Хатамова Л.В.,

учитель физической культуры.

С. Осколково 2024 год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа по учебному предмету «*Спортивная секция*» для 7-11 классов разработана на основе:***

* Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядкоморганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностипоосновнымобщеобразовательнымпрограммам–образовательнымпрограммамначальногообщего,основногообщегоисреднегообщегообразования,утвержденнымприказомМинпросвещенияот22.03.2021№115;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных СанПиН, №2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 №254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования;
* Устава МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова;
* Основной образовательной программы ООО и СОО
* Учебного плана на 2024-2025 учебный год
* Годового календарного графика МКОУ «Осколковской СОШ» имени В.П. Карташова на текущий учебный год;
* Положения о рабочей программе учебного предмета (курса) МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П. Карташова»;
* Примерной программы по учебному предмету
* Положениемоформах,периодичности,порядкетекущегоконтроляуспеваемостиипромежуточнойаттестацииобучающихсявМКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова
* Программы воспитания МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Волейбол, баскетбол, футбол – одни из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия этими спортивными играми 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 и футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-11 класса. Рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – три раза в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
* умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

* знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
* знать о физических качествах и правилах их тестирования;
* выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
* знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
* владеть основами судейства игры в баскетбол.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 .«Теоретическая подготовка» баскетбол:

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола, волейбола, футбола. Правила соревнований.

1. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.

1. ***«Техническая подготовка»***

Стойки баскетболиста, волейболиста, футболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

1. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

1. Тестирование, контрольные испытания

**«Теоретическая подготовка » волейбол:**

* основы истории развития волейбола в России;
* сведения о строении и функциях организма человека;
* правила игры в волейбол (пионербол);
* места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

* строевые упражнения;
* гимнастические упражнения;
* легкоатлетические упражнения;
* подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

* упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
* подвижные игры;
* упражнения для развития прыгучести;
* упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
* техника нападения (практическая часть):
* перемещения и стойки;
* действия с мячом;
* передачи мяча;
* техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка:

* тактика нападения:
* индивидуальные действия;
* командные действия;
* тактика защиты:
* индивидуальные действия;
* командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

* теоретическая часть:
* правила соревнований;
* практическая часть:
* соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
* учебно-тренировочные игры;
* физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки:

* большой отрыв ступней от поверхности площадки;
* сильное вертикальное качание;
* большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9×9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4,5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии – правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4,5 м), затем правая.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Тип занятия** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | История баскетбола | Изучение нового материала | текущий |  |
| 2. | История баскетбола | Изучение нового материала | текущий |  |
| 3. | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | Изучение нового материала | текущий |  |
| 4. | Техника передвижений, ведения,  передач, бросков | Изучение нового материала | текущий |  |
| 5. | Техника передвижений, ведения,  передач, бросков | Совершенствование | текущий |  |
| 6. | Техника передвижений, ведения,  передач, бросков | Совершенствование | текущий |  |
| 7. | Правила соревнований | Изучение нового материала | текущий |  |
| 8. | Тактика нападения | Изучение нового материала | текущий |  |
| 9. | Тактика нападения | Совершенствование | текущий |  |
| 10. | Тактика нападения | Совершенствование | текущий |  |
| 11. | Участие в соревнованиях | Игра | текущий |  |
| 12. | Участие в соревнованиях | Игра | текущий |  |
| 13. | Участие в соревнованиях | Игра | текущий |  |
| 14. | Участие в соревнованиях | Игра | текущий |  |
| 15. | Развитие двигательных  качеств | Изучение нового материала | текущий |  |
| 16. | Развитие двигательных  качеств | Совершенствование | текущий |  |
| 17. | Развитие двигательных  качеств | Совершенствование | текущий |  |
| 18. | Техника передвижений  ведения, передач, бросков | Изучение нового материала | текущий |  |
| 19. | Техника передвижений  ведения, передач, бросков | Совершенствование | текущий |  |
| 20. | Техника передвижений  ведения, передач, бросков | Совершенствование | текущий |  |
| 21. | Передача мяча | Изучение нового материала | текущий |  |
| 22. | Передача мяча | Совершенствование | текущий |  |
| 23. | Передача мяча | Совершенствование | текущий |  |
| 24. | Развитие двигательных  качеств | Контрольный | итоговый |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Развитие двигательных  качеств | Контрольный | итоговый |  |
| 26. | Зачетное занятие  Техника безопасности | Контрольный | итоговый |  |
| 27. | Волевая подготовка  учащихся | Контрольный | итоговый |  |
| 28. | Соревнования по  баскетболу | Игра | итоговый |  |
| 29. | Соревнования по  баскетболу | Игра | итоговый |  |
| 30. | Соревнования по  баскетболу | Игра | итоговый |  |
| 31. | Игра «Баскетбол»  Техника безопасности | Контрольный | текущий |  |
| 32. | Игра «Баскетбол»  Техника безопасности | Игра | текущий |  |
| 33. | Игра «Баскетбол»  Техника безопасности | Игра | текущий |  |
| 34. | Вводный инструктаж по ТБ  Основные понятия об игре в волейбол. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 35. | Организация и судейство соревнований по  волейболу. Жестикуляция судей. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 36. | Организация и судейство.  Жестикуляция судей. | Совершенствование | текущий |  |
| 37. | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной  вперед. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 38. | Перемещение игроков при  подаче и приёме мяча. | Совершенствование | текущий |  |
| 39. | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,  ловкости, гибкости. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 40. | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,  ловкости, гибкости. | Совершенствование | текущий |  |
| 41. | Передача мяча сверху  двумя руками; над собой и после перемещения различными способами. | Совершенствование | текущий |  |
| 42. | Передача мяча сверху  двумя руками; над собой и | Совершенствование | текущий |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | после перемещения  различными способами. |  |  |  |
| 43. | Учебная игра | Игра | текущий |  |
| 44. | Учебная игра | Игра | текущий |  |
| 45. | Упражнения в движении.  Учебная игра |  | текущий |  |
| 46. | Техника нижней прямой  подачи. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 47. | Техника верхней прямой  подачи | Изучение нового материала | текущий |  |
| 48. | Игровые взаимодействия.  Учебная игра | Изучение нового материала | текущий |  |
| 49. | Групповые упражнения.  Учебная игра. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 50. | Прием мяча снизу двумя  руками. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 51. | Верхняя передача мяча в  прыжке. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 52. | Верхняя передача мяча в  прыжке. | Совершенствование | текущий |  |
| 53. | Упражнения с мячом в  парах через сетку. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 54. | Техника верхней прямой  подачи. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 55. | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой  нападающий удар сильнейшей рукой. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 56. | Передача мяча одной рукой сверху, имитация  нападающего удара. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 57. | Прием снизу двумя руками. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 58. | Прием снизу двумя руками. | Совершенствование | текущий |  |
| 59. | Чередование способов  передачи мяча. | Контрольный | итоговый |  |
| 60. | Чередование способов  передачи мяча. | Контрольный | итоговый |  |
| 61. | Учебная игра. | Игра | текущий |  |
| 62. | Учебная игра. | Игра | текущий |  |
| 63. | Учебная игра. | Игра | текущий |  |
| 64. | Приём подачи. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 65. | Перемещение игроков при  подаче и приёме мяча. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 66. | Перемещение игроков при  подаче и приёме мяча. | Совершенствование | итоговый |  |
| 67. | Приём подачи. | Совершенствование | текущий |  |
| 68. | Верхняя прямая подача.  Прием мяча с подачи. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 69. | Верхняя прямая подача в  прыжке. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 70. | Т/Б на спортивных играх. | Изучение нового материала | текущий |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Организационный момент. |  |  |  |
| 71. | Основные правила игры в  футбол. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 72. | Техника передвижения игрока. Удар внутренней  стороной стопы. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 73. | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка  катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 74. | Ведение мяча. | Совершенствование | текущий |  |
| 75. | Удар по катящемуся мячу  внешней частью подъема. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 76. | Удар носком. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 77. | Удар серединой лба на  месте. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 78. | Вбрасывание мяча из-за  боковой линии. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 79. | Ведение мяча в различных направлениях и с различной  скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование | итоговый |  |
| 80. | Комбинации из освоенных элементов техники  перемещений и владения мячом. | Совершенствование | итоговый |  |
| 81. | Удар по летящему мячу  внутренней стороной стопы. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 82. | Удар по летящему мячу  средней частью подъема. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 83. | Вбрасывание мяча из-за  боковой линии. | Совершенствование | итоговый |  |
| 84. | Ведение мяча с активным  сопротивлением защитника. | Игра | текущий |  |
| 85. | Обманные движения  (финты). | Изучение нового материала | текущий |  |
| 86. | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной  стопы. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 87. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения  мячом. | Совершенствование | итоговый |  |
| 88. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней  частью подъема. | Совершенствование | итоговый |  |
| 89. | Резаные удары. | Изучение нового материала | текущий |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 90. | Удар по мячу серединой  лба. | Совершенствование | текущий |  |
| 91. | Удар боковой частью лба. | Совершенствование | текущий |  |
| 92. | Остановка катящегося мяча  подошвой. | Совершенствование | текущий |  |
| 93. | Остановка летящего мяча внутренней стороной  стопы. | Совершенствование | текущий |  |
| 94. | Остановка мяча грудью. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 95. | Совершенствование  техники ведения мяча. | Совершенствование | текущий |  |
| 96. | Совершенствование техники защитных  действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо. | Совершенствование | текущий |  |
| 97. | Отбор мяча подкатом. | Совершенствование | текущий |  |
| 98. | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт  уходом. | Совершенствование | текущий |  |
| 99. | Финт ударом. | Совершенствование | текущий |  |
| 100. | Финт остановкой. | Совершенствование | текущий |  |
| 101. | Совершенствование тактики игры, тактические  действия в защите. | Совершенствование | текущий |  |
| 102. | Тактические действия в  нападении. | Изучение нового материала | текущий |  |
| 103. | Двухстороння игра  (Соревнование) | Игра | итоговый |  |
| 104. | Двухстороння игра | Игра | итоговый |  |
| 105. | Двухстороння игра | Игра | итоговый |  |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей,

то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), волейбол и баскетбол привитие любви к спортивным играм.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список литературы Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва.

«Физкультура и спорт» 1976.

1. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9.2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» № 5, 8, 11.2007.
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
6. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва.

«Просвещение» 2010.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007