

Муниципальное образование
«город Ижевск»
Администрация города Ижевска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная
школа № 87
имени маршала авиации
Ф.Я. Фалалеева»

«Ижкар»
муниципал кылдытэт
Ижкар администраци
Коньдэтэн возиськись
муниципал огъядышетон ужъюрт
«Авиациысь маршал
Ф.Я. Фалалеев нимо
87- тй номеро шоръёзо
огъядышетонъя школа»

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81
электронный адрес sch87@inbox.ru

СОГЛАСОВАНО
Педсовет

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №87"

Соболева С.С.
Приказ № 417
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Спортивно-физкультурной направленности

Возраст обучающихся: 13-17 лет Срок освоения: 1 год

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Зарождение баскетбола в России относится к 1906 году. Уже в 1920 году баскетбол был включён в программы физического воспитания ряда учебных заведений. Начиная с 1928 года, баскетболисты СССР стали встречаться с зарубежными командами. В 1947 году СССР становится членом ФИБА. В 1972 году сборная мужская команда стала победителем на XX Олимпийских играх. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое распространённое воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Актуальность программы заключается в том, что занятия в объединении «Баскетбол» способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Реализация программы поможет удовлетворить потребность в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-16 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа ; 4 часа в неделю; 144 часа в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации текущей деятельности: групповая с индивидуальным подходом. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются все желающие учащиеся школы, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Формы учебной деятельности: учебно-тренировочные формы занятий, самостоятельная работа, соревнования, принятие контрольных нормативов и теоретических тестов.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия баскетболом.

Задачи программы:

Личностные – укрепить здоровье учащихся, приобщить их к занятиям физической культурой, формировать здоровый образ жизни средствами игры в баскетбол.

Метапредметные – воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывать такие качества как коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные – уметь владеть элементарными навыками техники игры в баскетбол, знать правила игры, развивать физическую активность и психологическую подготовку, изучать работу судей, освоить навыки командной игры.

Планируемые результаты:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- сформируют культуру здорового образа жизни;
- приобретут интерес к спортивной игре в баскетбол;
- приобретут навыки самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные:

- сформируют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- научатся быть дисциплинированными, внимательными, трудолюбивыми и упорными в достижении цели;
- научатся владеть эмоциями успеха или поражения в процессе игры.

Образовательные (предметные):

- повысят физическую подготовленность;
- освоят правила игры в баскетбол;
- научатся работать в команде, сумеют согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- научатся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- приобретут творческие способности, будут уметь использовать нестандартные способы решения в процессе спортивной борьбы в баскетбол;
- научатся осуществлять судейство игры в баскетбол;
- освоят правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря.

Критерии и способы определения результативности:

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в баскетбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы проведения итогов:

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- **вводный**, который проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме. Он позволяет обучающимся усвоить последовательность технических действий;
- **рубежный**, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания, умения и навыки при выполнении технических действий;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных.

II. Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретические сведения	3	3	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38
3	Техника и тактика игры в баскетбол	78	2	76
4	Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований	5	1	4
5	Контрольные упражнения, игры, соревнования	18	2	16
	Итого:	144	10	134

III. Содержание изучаемого курса программы

1. Теоретические сведения:

Теория:

Техника безопасности при проведении соревновательных игр по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Что такое физкультурно-спортивная этика. Отношения к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Знакомство с упражнениями для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости. Круговые тренировки. Упражнения для укрепления мышц.

Практика (ОФП):

О.Р.У. без предметов, с предметами, с отягощением, в парах. Бег с изменением направления, скорости. Эстафеты. Бег на выносливость. Челночный бег. Прыжки со скакалкой, многоскоки, прыжки в длину, в высоту. Бросок набивного мяча.

Практика (СФП):

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости. Круговые тренировки.

3. Техника и тактика игры в баскетбол.

Теория:

Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча по кольцу. Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

Практика:

Тренировочные упражнения: Варианты ведения мяча, ведение мяча при сближении с соперником. Варианты ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита, передача мяча одной рукой, передача мяча от головы, передача мяча после ведения. Варианты бросков мяча по кольцу. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Броски по кольцу в движении. Штрафные броски. Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

4. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований.

Теория: Система игры. Страховка. Судейство при проведении соревнований по волейболу.

Практика:

Отработка технических и тактических навыков игры. Участие в организации, проведении и судействе соревнований между классами школы.

5. Контрольные упражнения, игры, соревнования.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

IV. Методическое обеспечение программы

	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	Дидактический и лекционный материал
--	--------------	--	---	-------------------------------------

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Разработка беседы	Беседа по технике безопасности	Журнал «Физическая культура в школе» Учебник «Баскетбол в школе»
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	Разработка беседы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
3.	Общая физическая подготовка	Тестирование, карточки судьи, протоколы	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
4.	Специальная физическая подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5.	Технико-тактическая подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология, жестикауляция.
6.	Инструкторская	Правила	Двусторонняя	Правила игры

	и судейская подготовка	волейбола, правила соревнований	игра	
7.	Соревнования	Положение о соревнованиях по волейболу	Консультация	Нормативные таблицы
8.	Контрольные испытания	КПН, теоретические вопросы	КПН, тесты	Нормативные таблицы

V. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. Для занятий баскетболом требуется оборудование и инвентарь: площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях, соответствующая требованиям правил соревнований. Баскетбольные, набивные мячи не менее 1 на 2-х обучающегося; футбольные, волейбольные, теннисные мячи не менее 4-6 на группу. Гимнастические скамейки, скакалки, карточки или плакаты по технике и тактике игры в баскетбол, перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук, гимнастическая стенка, гимнастические скакалки не менее 1 на 2-х обучающихся.

Кадровое обеспечение. Педагоги соответствующей квалификации

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	16	20	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

V. Список использованной литературы.

Список литературы для учителя:

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991
2. Давыденко Д.Н. Основы психофизиологии. - М.: 1995
3. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов пед. уч. завед. - М.: Академия, 2002
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. под ред. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Основы юношеского спорта. - М.: 1980

6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я, Туркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 1992
7. Настольная книга учителя физической культуры. под ред. Кофмана Л.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1998
8. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000
9. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Под ред. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. - М.: 1986
10. Спортивные игры, под ред. В.Д.Ковалёва. - М.: Просвещение, 1988
11. Теория и методика физического воспитания, под ред. Ашмарина Б.А.. - М.: 1979
12. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984

Список литературы для воспитанников:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе – М.: 1990 - №7 – с.15-17.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Польшня, 1986. – 111с.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1969.-183с.
4. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. -М.: 1990.- №1- с 37-40.
5. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.