

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Приморского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 53

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2023 года № 1
Председатель педагогического совета
Е.О. Максимова

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.08. 2023 года
№ 53-од
Директор _____ Е.О.Максимова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб (Волейбол)»

для обучающихся 8-х классов

Санкт-Петербург, 2023

Пояснительная записка

Баскетбол – интересная и динамичная игра. Занятия баскетболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия носят физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Игра баскетбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Игра в баскетбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Баскетбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями. Программа ориентирована на учащихся 13-15 лет не имеющих специальной физической и практической подготовки. К занятиям допускаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы 34 часа.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретение навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Приобретение базовых знаний по правилам игры в баскетбол.
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
4. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.

Развивающие:

1. Содействие развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы;
3. Развитие координационных способностей.
4. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание уважительного отношения к своим сверстникам.
5. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Формы проведения занятий.

Основные формы занятий: групповое тренировочное занятие, товарищеские игры, открытые занятия, различные соревнования (внутри секции, районные).

Методы, используемые на тренировочных занятиях:

- объяснение,
- рассказ,
- показ исполнения педагогом,
- тренировки,

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта баскетбол, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия игрока в нападении и защите (индивидуальные и командные).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;

- приобретение морально-эстетических и волевых качеств, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- уметь организовать самостоятельный активный отдых.

- организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

- умения вести наблюдения за показателями своего физического развития.

Предметные:

- 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;

- осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);

- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

- применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;

- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков)

- знают и применяют основы атакующих и защитных действий;

- владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения;

- знают основные правила игры;

- применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча;

- осуществляют переход от обороны к атаке;

- умеют оценивать свои игровые действия.

2. Тематический план

Разделы, темы		Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
8 классы			34
1.	Вводное занятие		1
2.	ОФП		4
3.	Перемещение и стойки		4

4.	Способы передачи мяча		7
5.	Способы ведения мяча		7
6.	Способы броска мяча в корзину		5
7.	Тактическая подготовка (учебная игра)		5
8.	Итоговое занятие		1

3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Ознакомление с образовательной программой внеурочной деятельности. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Знакомство с группой. Организационные вопросы. Просмотр фото/видео материалов об истории развития баскетбола. Правила соревнований.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают различные физические качества (выносливость, силу, скорость, ловкость) Так же создают фундамент для усвоения определенных двигательных навыков.

Тема 3. Перемещения и стойки.

Стойка игрока (исходные положения, стойка защитника). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Темы 4. Передачи мяча

Передача двумя руками от груди (короткая, длинная) Двумя руками от груди с ударом в пол (коротка, длинная). Передача двумя руками над головой, в прыжке. Передача с боку одной рукой (левая, правая) с ударом в пол. Передача снизу двумя руками над собой. Передачи на месте, с двух шагов, в движении.

Темы 5. Ведение мяча

Низкое ведение (не выше уровня колена), левой, правой рукой, из руки в руку, за спиной. Ведение (не выше уровня пояса). Высокое ведение (не выше уровня плеч) Ведение мяча на месте, в движении, в парах, двух мячей одновременно, баскетбольного и теннисного мячей.

Тема 6. Способы броска мяча в корзину

Бросок двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «Крюком», добивание мяча, штрафной бросок.

Тема 7. Тактическая подготовка (учебная игра)

Расположение игроков на площадке во время нападения или защиты. Заслоны в игре. Отработка различных комбинаций в игровой деятельности. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

В конце обучения, по данной программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Судейская практика включает в себя осуществление судейской деятельности во время проведения двухсторонних учебных игр на тренировочных занятиях.

Тема 8. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия
окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К– полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
8	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-наДону: Феникс, 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: баскетбольный мяч, малые мячи (мягкие), набивной мяч	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
25	Скакалка детская	К

26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Стойки баскетболиста универсальные	Д
29	Кубики	Г
30	Обруч детский	Г
31	Жилетки игровые	Г
32	Баскетбольные щиты	Д
33	Аптечка	Д
34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
35	Конус сигнальный	Г
36	Ролик для пресса	Г
37	Насос ручной	Д
38	Секундомер	Д
39	Площадка игровая баскетбольная	Д

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы:

проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№53
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 53)**

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____.
« » _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

По кружку «Баскетбол» 8 «А» класс (спортивные игры)
учитель: **Тучен Станислав Сергеевич**
Количество часов: всего 34часа; в неделю - 1 час

№ п/п	Тема занятия	Планируемые сроки	Дата проведения
Тема 1. Вводное занятие 1 час			
1	1	ТБ на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий, на соревнованиях	
Тема 2. Общефизическая подготовка 4 часа			
2	1	Упражнения с набивными мячами на верхний плечевой пояс	
3	2	Круговая тренировка (8 упражнений направленных на развитие силовой выносливости всего тела)	

4	3	Табата (включает в себя упражнения на развитие координации силы и равновесия)		
5	4	Равномерный , продолжительный бег, включающий в себя силовые упражнения на верхний плечевой пояс		
Тема 3. Перемещения и стойки 4 часа				
6	1	Стойки и перемещения игрока, перемещение в защитной стойке, стойка тройной угрозы		
7	2	Стойки и перемещения игрока с мячом в парах		
8	3	Стойки и перемещения игрока с мячом в парах, тройках		
9	4	Стойки и перемещения игрока с мячом, спиной вперед, левым, правым боком		
Тема 4. Совершенствование передачи мяча 7 часов				
10	1	Передачи двумя руками от груди, на месте, в движении, в шаге. С отскоком в пол. В парах, в тройках, в четверках.		
11	2	Передача из-за головы двумя руками. Длинная передача, средняя. С партнером, в цель. Передачи в тройках, со сменой мест.		
12	3	Одной рукой из за головы (левая ,правая рука) после ведения, с двух шагов, с места. В двойках в тройках.		
13	4	Передача «Бейсбольный пас». В цель, с партнером, на различные расстояния.		
14	5	«Скрытая передача». В движении, При различном ведении мяча, выполнении передачи, когда взгляд направлен в другую сторону.		
15	6	Пас за спиной. На месте, с двух шагов, в движении. Перебрасывания из руки в руку.		
16	7	Передача одной рукой от плеча.левой правой рукой. На месте , в шаге, при беге. В тройках со сменой мест. На заданное расстояние.		
Тема 5. Совершенствование техники ведения мяча 7 часов				
17	1	Ведение мяча низкой, средней и высокой стойки. Одной, двумя руками, из руки в руку.		
18	2	Ведение баскетбольного мяча одной рукой и теннисного другой, различными способами меняя руки.		
19	3	Обработка ведения с помощью вращения кистью, ротация отскока мяча от площадки.		
20	4	Ведение двух мячей на месте , в движении, поочередно. Работа с тремя мячами.		
21	5	Ведение мяча с прыжка, на высокой и низкой скорости.		
22	6	Отработка ведения против соперника. Изучение финтов.		
23	7	Ведение мяча между ног на месте, за спиной, с оттяжкой мяча		
Тема 6. Совершенствование броска мяча в корзину 5 часов				
24	1	Совершенствование техники броска одной рукой от		

		головы		
25	2	Совершенствование техники броска одной рукой (левой, правой) из под кольца.		
26	3	Бросок двумя руками от груди		
27	4	Бросок двумя, одной рукой из за головы		
28	5	Бросок одной рукой с двух шагов		
Тема 7.Тактическая подготовка (учебная игра)5 часов				
29	1	Индивидуальные тактические действия в нападении		
30	2	Индивидуальные тактические действия в нападении		
31	3	Командные тактические игры в защите		
32	4	Командные тактические игры в нападении		
33	5	Учебная игра. Судейские жесты		
Тема 8.Итоговое занятие			1 час	
34	1	Подведение итогов года		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,
Директор

28.03.24 13:44 (MSK)

Сертификат 2C49019AF5B9B3178928F21B6775BBBE