

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сметанинская средняя школа  
Смоленского района Смоленской области

«Принято»	«Утверждаю»
на заседании педагогического совета	Директор школы
Протокол № __ 1 __	_____
от « 31 » 09 2023 г.	Мачульский С.И.
	Приказ № __ 60 ОД__
	от « 01 __ » 09 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Школа мяча»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Тимошенкова А.М.

д. Сметанино, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Программа «Школа мяча» предназначена для учащихся 4-6, 7,8 классов внеурочной деятельности общеобразовательного учреждения. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И.ЛЯХА.

Программа ориентирована на «Баскетбол» и Волейбол». Имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу и Волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. На Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическую адаптацию в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

**Актуальность программы «Школы мяча»** направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу и Волейболу, подвижным играм и развитие физических качеств, а и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна и особенности программы** в воспитании дружбы и товарищества, подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к сопернику и судьям. Девиз игры в баскетбол, Волейбол и Баскетбол – «Один за всех, все за одного!».

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям ФК и С, к ЗОЖ, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

**Программа направлена** на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

**Данная программа предназначена к реализации** для обучающихся в возрасте 11-15 лет. На обучение данной программы могут быть приняты дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

Оздоровительные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических

качеств;

- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
  - обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

Воспитательные задачи:

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
  - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Категория обучающихся:** 5-6 кл и 8,9 кл.

Срок реализации 1 год. 72 часа

Форма организации программы: Программа реализуется в неделю по 2 часа, 72 часа в год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Материал программы дается в разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, гигиенические требования, техника безопасности на занятиях, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30-40 м со старта и с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 20 мин.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### **Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

## **В результате изучения данного курса во занимающиеся в секции получают возможность формирования**

### **Личностных результатов:**

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;  
Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;  
Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

**Владеть и** применять полученные знания в игре.

Контролировать свое самочувствие.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и путей её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития волейбола.

### **Предметные результаты**

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

	Форма занятия	Формы и методы учебно- воспитательного процесса	Формы аттестации/ контроля
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, городские), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований.

### Виды занятий по программе:

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста и волейболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### Формы контроля

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Оценочный материал

№ п/п	Тесты	результат						
		класс	высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	1	10	11	10,5	11,5	11	12
		2	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		3	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		4	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	1	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		2	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		3	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		4	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4



		4	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	1	5	5	4	4	3	3
		2	6	6	5	5	4	4
		3	7	7	6	6	5	5
		4	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	1	19	18	18	17	17	16
		2	20	19	19	18	18	17
		3	21	20	19	18	18	17
		4	22	20	20	19	19	19

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 4--6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний История развития баскетбола и Волейбола Техника безопасности.	2	1	1	Текущий контроль
2.	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие	14	2	12	Констатирующий контроль

	координационных способностей.				
3.	Тактическая подготовка	4	1	3	Констатирующий контроль
4.	Общефизическая подготовка: -парные и групповые упражнения; -акробатические упражнения; -бег; -прыжки; -подвижные игры.	10	1	9	Текущий контроль
5.	Выполнение нормативов	4	2	2	Тестирование физических упражнений
6.	Соревнования	2		2	Проверяющий контроль
Итого:		36	7	29	

### 7,8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Правила игры, жесты судей	2	1	1	Текущий контроль
2.	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	14	2	12	Констатирующий контроль
3.	Тактическая подготовка	6	2	4	Констатирующий контроль

4.	Общефизическая подготовка: - легкоатлетические упражнения; - подвижные игры; - специальная физическая подготовка; - упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; - упражнения с отягощениями.	8	1	7	Текущий контроль
5.	Выполнение нормативов	2	2	2	Тестирование физических упражнений
6.	Соревнования	2		2	Проверяющий контроль
Итого:		36	8	28	

## Баскетбол

### КАЛЕНДАРНО- тематическое планирование 1года обучения

4-6 , 7,8 классы.

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	Устный опрос
2		Стойка игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с бегом.	1	Предварительный контроль
3		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры с мячом.	1	Текущий контроль
4		Ведение мяча со всеми изученными действиями. Подвижные игры с мячом.	1	Констатирующий контроль
5		Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
6		Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка	1	Констатирующий контроль
7		Передача мяча в движении приставным шагом. Выход для	1	Диагности-

		получения мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.		ческий контроль
8		Передача мяча в движении приставным шагом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	Диагностический контроль
9		Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Передачи мяча в игре.	1	Устный опрос
10		Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке Передачи мяча в игре. Правила игры мини – баскетбол.	1	Констатирующий контроль
11		Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1	Проверяющий контроль
12		Система личной защиты. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
13		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
14		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
15		Эстафеты с различными способами перемещений. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
16		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча. Противодействие атаки корзины. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
18		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча.Броски мяча одной рукой от плеча с места.	1	Текущий контроль
19		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Бросок мяча после остановки.	1	Текущий контроль
20		Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Противодействие розыгрышу мяча Подвижные игры.	1	Текущий контроль
21		Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
22		Круговая тренировка. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Текущий контроль
23		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Текущий контроль
24		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Индивидуальные действия в защите в игре. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Текущий контроль
25		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Текущий контроль
26		Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину со средней дистанции. Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль
27		Упражнения с мячом на развитие ловкостиБроски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1	Текущий контроль
28		Упражнения с мячом на развитие ловкостиБроски мяча в	1	Текущий

		корзину после остановки прыжком на две ноги. . Игра «Стритбол»		контроль
29		Упражнения с мячом на развитие ловкости Индивидуальные действия в защите в игре.	1	Текущий контроль
30		Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.. Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль
31		Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. . Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль
32		Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег. Броски в кольцо после ведения.	1	Диагностический контроль
33-34		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Учебная игра.	1	Текущий контроль
35-36		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Учебная игра.	1	Текущий контроль

#### Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

Группа начальной подготовки 1 года обучения 4-6, 7,8 классы.

		Тема	Планируемые результаты	
	Дата			
1		История развития волейбола. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры.	1	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем. Об
2		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, стойка волейболиста СБУ, подвижные игры.	1	
3		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	1	
4		Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	
5		Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. П/и «Мяч через сетку».	1	
6		ОРУ в парах, маховые движения рук. П/и «Перекинь мяч».	1	

7	Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с элементами волейбола	1	обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.
8	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1	
9	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача.	1	
10	Элементы волейбола нижняя подача мяча.	1	Знать о нижнем и верхнем приеме мяча, о подаче, передачи мяча.
11	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Подвижные игры.	1	
12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Одиночное блокирование	1	О защитных действиях, нападающем ударе.
13	Сочетание одиночного и группового блокирования. Подвижные игры.	1	
14	Упр. На осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.	1	Уметь составлять и правильно выполнять комплексы ОРУ, на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
15	Прыжок с двух ног с места, 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1	
16	Групповые упражнения. Элементы спортивных игр.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия.
17	Игровые взаимодействия. СБУ Упр. с мячом в парах через сетку.	1	
18	Сочетание способов перемещений. Подвижные игры.	1	
19	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Подвижные игры.	1	Уметь играть в подвижные игры на материале волейбола.
20	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Элементы спортивных игр.	1	
21	Взаимодействие игроков передней линии. Подвижная игра.	1	
22	Подача мяча двумя руками из –за головы. Пионербол.	1	Осуществлять соревновательную деятельность по волейболу ( по упрощенным правилам).
23	Подача мяча одной рукой из-за головы. Пионербол.	1	
24	ОФП. Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	Уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.
25	Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.	1	
26	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	1	Пользоваться спортивным
27	ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	1	
28	Повороты, стойка, перемещения игрока.	1	

29		Медленный бег СБУ. Верхняя и нижняя передача мяча. Пионербол.	1	инвентарем и оборудованием.
30		ОРУ. Способы отбивания мяча о стену. Пионербол	1	
31		ОФП. Подача мяча разными способами. Подвижные игры.	1	
32-33		СБУ. Подвижные игры. Участие в конкурсах о ЗОЖ.	2	
34-36		Подвижные игры с элементами волейбола	2	

## Учебный календарь на 2023 – 2024 учебный год

Сентябрь, 2023							Октябрь, 2023							Ноябрь, 2023						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3							1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

  

Декабрь, 2023							Январь, 2024							Февраль, 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29			

  

Март, 2024							Апрель, 2024							Май, 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

Выходные дни
  Каникулы
  Праздничные дни

Окончание учебного года **1 классы** - 17 мая 2024г.

Окончание учебного года **2-8, 10 классы** – 24 мая 2024г.

Окончание учебного года **9, 11 классы** – по завершении итоговой аттестации

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

## **Методическое обеспечение**

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.