

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ЧОУ «ЦО «Венда»
Протокол № 1 от 01.10.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы ЧОУ «ЦО «Венда»
И.Н. Лаврова
«01» октября 2019г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Волейбол/Баскетбол (спортивно-оздоровительное направление)

5-9 классы

срок реализации: 5 лет

*Автор-составитель: Вайгульт А.В.,
учитель физической культуры*

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол/Баскетбол» для учащихся 5-9 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО ЧОУ «ЦО «Венда» на 2019-2020 учебный год.

Настоящая программа внеурочной деятельности определяет цели и задачи курса, место в учебном плане, содержание и требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол/Баскетбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий (все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 35-40 минут). Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 10 человек. Реализация программы «Волейбол/Баскетбол» осуществляется в основном помещении ЧОУ «ЦО «Венда» в холодное время года в спортивном зале, в теплое время года на территории школы (спортивная площадка).

Практическая значимость курса внеурочной деятельности «Волейбол/Баскетбол»

Программа «Волейбол/Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности старших школьников.

Данная программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Цели и задачи

Игра в волейбол/баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол/баскетбол

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу/баскетболу
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу/баскетболу.

Место курса «Волейбол/Баскетбол» учебном плане ЧОУ «ЦО «Венда» определено в 5-9 классах в соответствии со следующей таблицей:

Класс	Количество часов в плане внеурочной деятельности	
	в неделю	за год
5	0,5	17
6	0,5	17
7	0,5	17
8	0,5	17
9	0,5	17
Итого:		85

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 5-9 класса и рассчитана на 5 лет обучения. В 5 – 9 классах - 17 часов в год (0,5 час в неделю). Заниматься могут все желающие на основе заявления.

Наполнение групп – от 2 до 15 человек.

Основные формы организации занятий - групповая

Планируемые результаты освоения программы курса:

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;

- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Содержание:

Тема 1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях

Тема 2. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
2. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тема 3. Ловля и передача мяча

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с отскоком от пола.
6. Передача двумя руками с отскоком от пола.
7. Передача одной рукой снизу от пола.
8. Ловля мяча после полуотскока.
9. Ловля высоко летящего мяча.

10.Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

11.Ловля катящегося мяча в движении.

Тема 4. Ведение мяча

1.На месте.

2.В движении шагом.

3.В движении бегом.

4.То же с изменением направления и скорости.

5.То же с изменением высоты отскока.

6.Правой и левой рукой поочередно на месте.

7.Правой и левой рукой поочередно в движении.

8.Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 5. Броски мяча

1.Одной рукой в баскетбольный щит с места.

2.Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

3.Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

7.Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

8.Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

9.Штрафной.

10.Двумя руками снизу в движении.

11.Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

12.В прыжке со средней дистанции.

13.В прыжке с дальней дистанции.

Тема 6.Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематический план занятий

№	Темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4
3.	Ловля и передача мяча	3	3	3	3	3
4.	Ведение мяча	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
5.	Броски мяча	3	3	3	3	3
6.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3
	Всего:	17	17	17	17	17
	Итого:	85				

Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие, принимать участие в воспитательной работе.

Оценивание результатов: безотметочное

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

На занятиях используются:

- резиновые мячи
- волейбольные мячи
- стойки
- ворота
- скакалки
- футбольные мячи
- мячи для большого тенниса
- гантели
- конусы