

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34
Старооскольского городского округа**

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31.08.2023г.	Рассмотрено на заседании ШМО дополнительного образования Протокол №1 от 31.08.2023г.	Утверждено приказом директора МБОУ "СОШ № 34" № 553 от 31.08.2022г
---	--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука здоровья»
для 7 – 8 классов**

**Составитель:
Анисимова М.Н.,
учитель физической культуры**

Старый Оскол, 2023

Содержание

1	Пояснительная записка
2	Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно–спортивному и оздоровительному направлению дополнительной деятельности
3	Особенности реализации программы дополнительной деятельности: количество часов и место проведения занятий
4	Содержание программы и методические рекомендации
5	Ожидаемый результат
6	Критерии успеха
7	Календарно-тематическое планирование баскетбол
8	Календарно-тематическое планирование баскетбол
9	Список литературы
10	Техническая база

1. Пояснительная записка

Дополнительная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям дополнительной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений дополнительной деятельности выделено физкультурно–спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа дополнительной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для физкультурно–спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 7-8 классах.

Волейбол и баскетбол – самые популярные игровые виды спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивных секциях, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол и баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,

увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол и баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол и волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола и волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч, корзина.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (2009 г.);
- Рабочая программа дополнительной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Азбука здоровья» для учащихся 7 - 8 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.
- Данная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно–спортивному и оздоровительному направлению дополнительной деятельности

Программа дополнительной деятельности по физкультурно–спортивному и оздоровительному направлению «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся. Программа дополнительной деятельности по физкультурно–спортивному и оздоровительному

направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола и баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом и баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол и волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

3. Особенности реализации программы дополнительной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа дополнительной деятельности по физкультурно–спортивному и оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 7 - 8 классов. Принадлежность к дополнительной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по дополнительной деятельности проводятся до или после всех уроков основного расписания, 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа, т.е. 80 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного

процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица №1.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: 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.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы дополнительной деятельности по физкультурно–спортивному и оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

4. Содержание программы и методические рекомендации

Программа дополнительной деятельности по физкультурно–спортивному и оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 7 – 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4-х часов в неделю - 136 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках дополнительной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

5. Ожидаемый результат

- учащиеся будут: знать, что технические приемы при игре в баскетбол и волейбол;
- смогут развить быстроту реакции, ловкость, точность, выносливость;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

6. Критерии успеха

- они смогут улучшить точность, контроль и плавность в небольшом ряде спортивно-специфичных навыках движений;
- улучшить индивидуальное и групповое исполнение;
- формирование познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями;
- развитие и умение планировать и давать оценку своим двигательным действиям.

7. Календарно-тематическое планирование баскетбол

№	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Единая спортивная классификация. ОФП.		2	2
	Общая и специальная физическая подготовка			
2	Совершенствование техники передвижения при нападении.			2
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		2	2
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.			2
5	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.		2	2
6	Взаимодействие трех игроков - «крестный выход». Учебная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.			2
7	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.			2
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		2	2
9	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.			2
10	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.			2
11	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.			2
12	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП			2
13	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.			2
14	Восстановительные мероприятия в спорте. Учебная игра			2
15	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП			2
16	ОФП. Командные действия в нападении.		2	2
17	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.			2
18	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом. ОФП. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.			2
19	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.			2
20	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Бросок мяча в движении с одного шага.			2
21	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.			2
	Основы техники и тактики игры			
22	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			2

	Многократное выполнение технических приемов.			
23	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.			2
24	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.			2
25	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Перемещения.			2
26	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.			2
27	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			2
28	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			2
29	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.		1	1
30	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.			2
31	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.			2
32	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.			2
33	СФП. Учебная игра.			2
34	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.			2
35	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2	2
36	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.			2
37	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.			2
38	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.			2
39	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.			2
40	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	1
41	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.			2
42	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП			2
43	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.			2
44	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.			2

8. Календарно-тематическое планирование волейбол

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			2
2	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			2
3	Разучивание верхняя передача мяча над собой		1	1
4	Игровое занятие.			2
5	Разучивание верхняя передача мяча у стены.			2
6	Верхняя передача мяча в парах.			2
7	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.			2
8	Игровое занятие.			2
9	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.			2
10	Верхняя прямая подача с середины площадки.			2
11	Игровое занятие.			2
12	Нижняя передача над собой			2
13	Игровое занятие			2
14	Нижняя передача мяча у стены, в парах			2
15	Игровое занятие.			2
16	Прием мяча с подачи у стены.			2
17	Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки			2
18	Учебная игра мини-волейбол			2
19	Нижняя прямая подача			2
20	Верхняя прямая подача.			2
21	Игровое занятие.			2
22	Страховка при блокировании.			2
23	Индивидуальные тактические действия в нападении.			2
24	Прием мяча сверху двумя руками.			2

9. Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум», 2007
10. 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).
11. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
12. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
13. 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. - 112 с.
14. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
15. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

10. Техническая база

1	Баскетбольные мячи
2	Щиты
3	Волейбольные мячи
4	Волейбольная сетка
5	Конусы, фишки
6	Проектор, экран
7	Компьютер