**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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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 решеия;

- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

1. **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.

1. **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». Многократное выполнение технических приемов. |  |  | 2 |
| 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 |

1. **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 |

1. **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.Водянникова, 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.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.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.

1. **Техническая база**

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