**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2014 г.,

Срок реализации программы – 3 года. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 12-14 лет. Планирование рассчитано на 1 часа в неделю.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы общего образования.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол», «Волейбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

 Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

**Цели программы**

 1.Содействовать укреплению здоровья детей.

 2. Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся.

 **Задачи программы :**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

 3. Совершенствование функциональных возможностей организма;

 4. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

 5. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

 6. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

**Учебно-тематический план на 3 года (106 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Количество часов** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1. | Развитие баскетбола и волейбола в России | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Баскетбол | 13 | 13 | 11 |
| 3. | Волейбол | 19 | 18 | 18 |
| 4. | ОФП | 3 | 4 | 6 |
|  Итого: | 36 | 36 | 36 |

**Содержание программы**

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

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом.

2. Техника безопасности на занятиях баскетбола и волейбола.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

2.5 Упражнения для развитиябыстроты движений Волейбола.

2.6 Упражнения для развития ловкости волейбола.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком..

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

 3. Ведение мяча

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

4. Броски мяча

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

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

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

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

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

4.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.16. Выбивание мяча.

5.Действия без мяча.

* 1. Виды подач.
	2. Передача в парах

5.3. Нападающий удар

5.4. Нижний прием

5.5. Верхняя передача

* 1. Блокировка нападающего удара
	2. Подбор мяча

 6.Тактика защиты.

 7.Тактика нападения

8.Игровые системы

Техника игры в волейбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом.

**Виды приемов**

 В волейболе существует два приема :нижний прием мяча и верхний прием мяча. Во время игры наиболее распространенным приемом а именно: при выполнении приема с подачи выполняется нижний прием, он наиболее эффективен и площадь соприкосновения с мячом соответствует тому, чтобы направить мяч в нужном направлении с наименьшей погрешностью. Верхний прием выполняется при несложной и не силовой подачи соперника при хорошей поставленной технике.

**Виды передач**

 Верхняя передача мяча, нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча выполняется  в основном для точного паса при выполнении нападающего удара. При хорошо поставленной техники распасовщик (разводящий) может выполнить верхнюю передачу как прямо перед собой, так и за спину при хорошо согласованной, спланированной комбинации. Нижняя передача выполняется при приеме низко летящего мяча или при сложной силовой подаче.

**Виды подач**

 В волейболе существует несколько основных  подач: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача, верхняя прямая подача в прыжке .Основной наиболее распространенной  является верхняя прямая подача, при выполнении которой игрок ,имея достаточные навыки может послать мяч в нужном для него направлении или на игрока соперника, у которого слабая техника приема мяча. Имея хорошо поставленную технику верхней прямой подачи можно выполнять силовую подачу, а именно: подачу в прыжке, которая отличается сложностью для принимаемых игроков-соперников. Нижняя прямая подача распространена среди тех, кто не имеет достаточных навыков игры в волейбол. При выполнении нижней подачи мяч летит с небольшой скоростью, а соответственно не является сложным для приема.

**Перемещение**

 К перемещениям относятся: движение игрока из основной стойки для выполнения приемов передач ,а так же  занимание наиболее удобных позиций для выполнения игровых комбинаций.

**Тактика игры**

 Выполнение игровых комбинаций. К игровым комбинациям относятся следующие виды комбинаций: простейший  прием мяча, а именно: нижний прием, доводка мяча распасовщику с последующим пасом в линию нападения и выполнения прямого нападающего удара.

Более сложные комбинации заключаются в следующем: после приема пас во вторую, третью или четвертую зоны, с последующим выполнением ложного прыжка нападающими этих зон для отвлечения внимания соперника и выполнением нападающего удара игроком, которому доводится мяч.

**Нападающий удар**

При выполнении нападающего удара необходимо учитывать высоту полета мяча точность паса,  именно: рассчитывать силу удара согласно тому положению ,в котором находится мяч. Нападающий удар можно выполнить обводящим движением мимо  блока для наиболее эффективного пробивания мимо рук соперника. Нападающие удары бывают по линии, по диагонали, в обвод блока.

**Скидки мяча**

 Скидки мяча выполняются в свободные от игроков зоны или места, с выполнением обманных движений. Такие приемы обычно выполняются на противоходе  движения соперника или при сбрасывании за блок блокирующих игроков, а так же в свободные от игроков места, когда игрок занимает неправильную позицию.

**Игра в защите**

 Игра в защите сводится к следующим принципам: правильная расстановка игроков на приеме: позиция углом вперед, углом назад. Расстановка игроков при подборе мяча после нападающего удара является основополагающим фактором для организации дальнейшей атаки. Так как правильно занятая позиция игроками дает возможность более точно и качественно принять мяч с последующим выполнением паса, а затем нападающего удара.

**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.

Высокий уровень тактической подготовленности волей­болистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализиро­вать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

- постоянной соревновательной активностью (она до­стигается за счет максимального напряжения волевых и физических проявлений спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);

- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодей­ствием с партнерами;

 - эффективным использованием технических приемов;

- вариативностью тактических действий.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **пол** | **Оценка высоты прыжка** |
| **средний** | **Выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | ДМ | 24-2825-30 | 29-3331-35 | 34 и выше36 и выше |
| 12 лет | ДМ | 25-3028-33 | 31-3534-38 | 36 и выше39 и выше |
| 13 лет | ДМ | 25-3131-36 | 32-3737-41 | 38 и выше42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **девочки** | **мальчики** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

### Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

**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.
* основы строения и функций организма;
* влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
* правила оказания первой помощи при травмах;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
* спортивной одежде;
* правила игры в волейбол;
* места занятий и инвентарь

**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.
* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники и тактики волейбола;
* правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Календарно-тематическое планирование 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Дата | Тема занятия | Инвентарь. |
|  |  | ТБ. Развитие баскетбола и волейбола в России |  |
|  |  | Повороты на месте с мячом ибез мяча.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Бег на короткие дистанции | Секундомер  |
|  |  | Ведение мяча на месте в различных стойках.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Ведение мяча на месте в различных стойках.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Броски мяча с разных точек площадки.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Ведения мяча, два шага бросок в кольцо.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Штрафной бросок.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Взаимодействие двух, трёх игроков в защите и нападении.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Индивидуальная тактика игры.Учебно-тренировочная игра | Б/б мячи. |
|  |  | Штрафной бросок.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Взаимодействие двух, трёх игроков в защите и нападении.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Индивидуальная тактика игры.Учебно-тренировочная игра. | Б/б мячи. |
|  |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Верхняя и нижняя прямая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Передача мяча стоя спиной к партнёру.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Передача мяча стоя спиной к сетке.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Блокирование мяча.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Передача мяча стоя спиной к партнёру.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Верхняя и нижняя прямая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Верхняя и нижняя прямая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Равномерный бег 10 минут | Секундомер  |
|  |  | Передача мяча стоя спиной к сетке.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Бег 1000 метров | Секундомер  |
|  |  | Передача мяча стоя спиной к партнёру.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
|  |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи |
|  |  | Учебно-тренировочная игра | В/б мячи |

 **Календарно-тематическое планирование 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Темя занятия | Инвентарь  |
| 1 |  | ТБ. Развитие баскетбола и волейбола в России |  |
| 2 |  | Бег на короткие дистанции | Секундомер  |
| 3 |  | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. | В/б мячи. |
| 4 |  | Равномерный бег 12 минут. | Секундомер  |
| 5 |  | Ловля и передача мяча на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 6 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | В/б мячи. |
| 7 |  | Броски в кольцо в движении. | В/б мячи. |
| 8 |  | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. | В/б мячи. |
| 9 |  | Взаимодействие двух, трёх игроков в защите и нападении.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 10 |  | Штрафной бросок.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 11 |  | Ведение мяча на месте в различных стойках.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 12 |  | Индивидуальная тактика игры.Учебно-тренировочная игра | В/б мячи. |
| 13 |  | Повороты на месте с мячом ибез мяча. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 14 |  | Штрафной бросок.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 15 |  | Повороты на месте с мячом ибез мяча.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 16 |  | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. | В/б мячи. |
| 17 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 18 |  | Верхняя и нижняя прямая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 19 |  | Передача мяча стоя спиной к сетке.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 20 |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 21 |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 22 |  | Нижний прием мяча | В/б мячи. |
| 23 |  | Блокировка нападающего удара | В/б мячи. |
| 24 |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 25 |  | Подачи мячаУчебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 26 |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 27 |  | Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 28 |  | Подачи мяча у стены. | В/б мячи. |
| 29 |  | Передача мяча стоя спиной к партнёру.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 30 |  | Блокирование мяча.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 31 |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 32 |  | Бег 1000 метров | Секундомер  |
| 33 |  | Верхняя и нижняя прямая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 34 |  | Бег по пересечённой местности. | В/б мячи. |
| 35 |  | Передачи мяча в парах | В/б мячи. |
| 36 |  | Бег на короткие дистанции | Секундомер |

**Календарно-тематическое планирование 3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема занятия | Инвентарь  |
| 1 |  | ТБ. Развитие баскетбола и волейбола в России |  |
| 2 |  | Бег по пересечённой местности | Секундомер |
| 3 |  | Бег 1000 метров | Секундомер  |
| 4 |  | Равномерный бег 12 минут. | Секундомер |
| 5 |  | Ловля и передача мяча на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 6 |  | Штрафной бросок.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 7 |  | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. | В/б мячи. |
| 8 |  | Взаимодействие двух, трёх игроков в защите и нападении.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 9 |  | Индивидуальная тактика игры.Учебно-тренировочная игра | В/б мячи. |
| 10 |  | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. | В/б мячи. |
| 11 |  | Ведение мяча на месте в различных стойках.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 12 |  | Броски в кольцо в движении. | В/б мячи. |
| 13 |  | Повороты на месте с мячом ибез мяча. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 14 |  | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. С трёх очковой зоны | В/б мячи. |
| 15 |  | Тактическая игра | В/б мячи. |
| 16 |  | Передача мяча стоя спиной к партнёру.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 17 |  | Подачи мячаУчебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 18 |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 19 |  | Верхняя и нижняя прямая подача.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 20 |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 21 |  | Блокировка нападающего удара | В/б мячи. |
| 22 |  | Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 23 |  | Передача мяча стоя спиной к партнёру.Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 24 |  | Передачи мяча в парах | В/б мячи. |
| 25 |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 26 |  | Нижний прием мяча | В/б мячи. |
| 27 |  | Передачи мяча в парах | В/б мячи. |
| 28 |  | Работа в тройках | В/б мячи. |
| 29 |  | Работа в парахУчебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 30 |  | Тактическая игра | В/б мячи. |
| 31 |  | Кросс 2 км | Секундомер |
| 32 |  | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |
| 33 |  | Бег по пересечённой местности | Секундомер |
| 34 |  | Бег на короткие дистанции | Секундомер |
| 35 |  | Работа в тройках | В/б мячи. |
| 36 |  | Учебно-тренировочная игра. | В/б мячи. |

**Используемая литература**

* А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
* А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
* Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);