

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРОСУРКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
АЛМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____ (Шаниязова Ю.А.)
Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ (Сергиванова Л.В.)
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ (Ильдукова В.В.)
Приказ № 71 от
«29» августа 2024 г.

Рабочая программа
кружковой деятельности «Спортивный марафон»
для детей 11-16 лет, количество часов в неделю -1, в год - 34
учителя I квалификационной категории
Шаниязова Юлия Ахметовна



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4A736300D1B1E1BB489E0C2EE90CA28D
Владелец: Ильдукова Василина Владимировна
Действителен с 19.08.2024 до 19.11.2025

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

2024 год

Пояснительная записка

Результаты освоения курса:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

-- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию);.

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение

(индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

2. Коммуникативные УУД

3. Обучающийся научится:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

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

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;
- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

Тематическое планирование

№ Раздела	Название раздела	Количество часов
1	«Спортивные игры (футбол)»	6
2	«Спортивные игры (баскетбол)»	15
3	«Спортивные игры (волейбол)»	13
Всего часов		34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
6 часов				
1-2	ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	05.09 12.09	
3-4	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (катящемуся мячу).	2	19.09 26.09	
5-6	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	03.10 10.10	
15 часов				
7	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1	17.10	
8-9	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	2	24.10 07.11	
10-11	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	2	14.11 21.11	
12-13	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	2	28.11 05.12	
14	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	12.12	
15	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	19.12	
16	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	26.12	
17	Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	09.01	
18	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	16.01	
19	Баскетбол. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	1	23.01	
20-21	Баскетбол. Учебная игра.	2	30.01 06.02	
13 часов				
22	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	13.02	

23-24	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	20.02 27.02	
25-26	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	2	06.03 13.03	
27	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	20.03	
28-29	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	2	03.04 17.04	
30	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки	1	24.04	
31	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1	08.05	
32	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара	1	15.05	
33	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	22.05	
34	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1	22.05	

Лист согласования к документу № 206 от 20.09.2024
Инициатор согласования: Ильдукова В.В. Директор
Согласование инициировано: 20.09.2024 15:04

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ильдукова В.В.		 Подписано 20.09.2024 - 15:04	-