

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шильпуховская основная школа

Рассмотрена и принята на заседании Педагогического совета Протокол № <u>7</u> от <u>30.07.2020г.</u>	<p style="text-align: right;">Утверждена приказом директора школы Теплякова С.И. от <u>31.07.2020г.</u></p> <p style="text-align: center;">№ <u>53</u></p>
---	---



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по физической культуре
объединения «Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации 1 год

Автор- составитель:
Кудрявцев Юрий Викторович

д.Шильпухово

Оглавление

№ п/п	Раздел	Стр.
1	Пояснительная записка	2-3
2	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.	4
3	Категория учащихся.	4
4	Направленность и вид программы.	4
5	Цели и задачи.	4-5
6	Отличительные особенности программы.	5
7	Режим организации занятий, особенности комплектования групп, образовательного объединения.	5
8	Формы контроля (аттестации).	5-6
9	Учебно-тематический план.	7-9
10	Содержание программы.	9-10
11	Обеспечение программы.	10-11
12	Оценочные материалы.	11-12
13	Список информационных источников.	12

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016 - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В.Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017 – 44 с.

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре для основной школы, авторских программ В.И.Ляха, А.А. Зданевича и авторской программы по волейболу Ю.Д.Железняк, А.В. Чачина, В.А. Костюкова.

В процессе занятий у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивными играми дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу, баскетболу и футболу различного уровня.

2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «лапту» в школе, а также уделить внимание вопросу

формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

3. Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся разных возрастов: 11-15 лет (5-8 кл.), без ООП.

4. Направленность и вид программы

Вид образовательной программы – модифицированная.

По тематической направленности: физкультурно-спортивная.

По срокам реализации: краткосрочная. Срок реализации - 1 год.

5. Цели и задачи

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

Цель программы – создание условий для развития знаний, двигательных умений и навыков, повышения физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, для углублённого изучения спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол; формирование стремления к здоровому образу жизни.

Основными **задачами** программы являются:

Образовательные:

Обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формировать знания об основах физкультурной деятельности;

Обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) Обучать игровой и соревновательной деятельности;

Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;

Развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия; Воспитывать умение работать в группе, команде;

Воспитывать психологическую устойчивость;

Воспитывать и развивать силу воли, стремление к победе;

Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

6. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Основными методами реализации данной программы можно считать:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Формы организации образовательного процесса

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теоретические знания преподаются в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

7. Режим организации занятий, особенности комплектования групп, форма образовательного объединения

Программа рассчитана на 2 час (по 45 мин.) в неделю, всего 72 часа.

Наполняемость группы – 15 человек.

Состав группы – разновозрастной.

Особенности набора учащихся – набор свободный (с учетом состояния здоровья), для обучающихся, желающих заниматься спортивными играми, нацеленных на здоровый образ жизни. Условия дополнительного набора учащихся - на вакантные места.

Форма образовательного объединения – секция.

8. Формы контроля (аттестации)

Для определения уровня освоения программы применяются следующие формы:

- Входная диагностика, итоговая диагностика, включающая тесты, нормативы.

Промежуточными формами подведения итогов реализации программы являются школьные соревнования по волейболу, баскетболу и другим спортивным играм.

Для полноценной реализации программы используется **итоговая аттестация:**

Форма аттестации - контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

9. Учебно-тематический план

№п/п	Название разделов или тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Футбол	2	18	20
2	Баскетбол	2	30	32
3	Волейбол	2	18	20
4	ОФП	В процессе занятий		
5	Соревновательная деятельность	В процессе занятий		
6	Судейская практика:	В процессе занятий		
	всего	6	66	72

№	Учебный материал	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Футбол	20		
1	Основы знаний *история футбола *терминология футбола *правила игры *техника безопасности на занятиях *основы знаний по технике и тактике игры	2		
2	Перемещения. *бег приставными шагами * бег с ускорением *бег с чередованием ускорений и остановок	2		
3	Передачи мяча *в парах *в тройках *в круге * в квадрате *на месте *в движении * без сопротивления *с пассивным сопротивлением соперника. *внутренней стороной стопы *внешней стороной стопы	6		
4	Удар по воротам *с места *после перемещения *с паса *с ближнего расстояния *с дальнего расстояния *ловля мяча вратарём	6		
5	Тактические действия *индивидуальные и командные действия в нападении * индивидуальные и командные действия в защите *обводка соперника *уход в отрыв	4		

6	Соревновательные игры *школьного уровня *районные *городские	В процессе занятий		
7	Судейская практика *освоение жестов судьи *судейство учебных игр *судейство соревновательных игр	В процессе занятий		
8	Физическая подготовка: *развитие скоростных качеств; * развитие силовых качеств; * развитие скоростно-силовых качеств; *развитие координационных способностей; * развитие выносливости; * развитие гибкости.	В процессе занятий		
Баскетбол		32		
1	Основы знаний *история баскетбола *терминология баскетбола *правила игры *техника безопасности на занятиях *основы знаний по технике и тактике игры	2		
2	Перемещения. *бег приставными шагами, спиной вперёд * бег с ускорением *бег с чередованием ускорений и остановок *челночный бег	1		
3	Передачи и ловля мяча *в парах, в тройках, в четвёрках на месте и с перемещением * в стену *от груди 2-мя руками *из-за головы 2-мя руками *одной от плеча *с отскоком от пола *на дальнее и близкое расстояние * без сопротивления *с пассивным сопротивлением соперника.	7		
4	Броски в кольцо *с отскоком от щита *без отскока от щита *с места *штрафной бросок *слева и справа от кольца *после перемещения * двухшажная техника броска *с передачи игрока *после перехвата *подбор мяча под кольцом, доигрывание мяча	6		
5	Тактические действия *индивидуальные и командные действия в нападении * индивидуальные и командные действия в защите *финты	16		

	<ul style="list-style-type: none"> *повороты на месте, *уход в отрыв *вырывание и выбивание мяча *перехват мяча *зонная защита 			
6	Соревновательные игры <ul style="list-style-type: none"> *школьного уровня *районные *городские 	В процессе занятий		
7	Судейская практика <ul style="list-style-type: none"> *освоение жестов судьи *судейство учебных игр *судейство соревновательных игр 	В процессе занятий		
8	Физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> *развитие скоростных качеств; * развитие силовых качеств; * развитие скоростно-силовых качеств; *развитие координационных способностей; * развитие выносливости; * развитие гибкости. 	В процессе занятий		
Волейбол		20		
1	Основы знаний <ul style="list-style-type: none"> *понятие о технике и тактике игры; *основные положения правил игры в волейбол. *терминология волейбола *жесты судьи 	2		
2	Перемещения. <ul style="list-style-type: none"> *перемещения в стойке волейболиста приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперёд, лицом вперёд) *сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки) 	1		
3	Передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> *над собой (стоя, сидя на полу, лёжа на полу); *у стены; *в парах; *в тройках; *в четвёрках; *встречные передачи. *через сетку. *стоя спиной в направлении передачи. (сверху) 	3		
4	Приём мяча: <ul style="list-style-type: none"> *снизу двумя руками; *сверху двумя руками; *приём мяча, отражённого сеткой; *приём после перемещения. 	4		
5	Подачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> *нижняя прямая; *верхняя прямая. *в стену; *через сетку. 	5		
6	Прямой нападающий удар по ходу: <ul style="list-style-type: none"> *удары по мячу с руки; 	3		

	*удар по неподвижному мячу над сеткой; *со своего набрасывания; * с набрасывания партнёра; *с передачи			
7	Блокирование атакующих ударов: *одиночное блокирование; *страховка при блокировании.	2.		
8	Тактика игры: *индивидуальные тактические действия в защите; *индивидуальные тактические действия в нападении; *тактические действия при подаче; *групповые тактические действия в нападении; *групповые тактические действия в защите; *двусторонняя учебная игра. *комбинированные приёмы.	В процессе занятий		
9	Комбинированные упражнения * подача – передача; * подача – передача – нападающий удар; *передача – нападающий удар – передача (игра в защите). *на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий; *на развитие физических способностей; *на развитие внимания.	В процессе занятий.		
10	Судейская практика: *изучение правил; *нарушения *жесты судей. *судейство игры в волейбол.	В процессе занятий		
11	Физическая подготовка: *развитие скоростных качеств; * развитие силовых качеств; * развитие скоростно-силовых качеств; *развитие координационных способностей; * развитие выносливости; * развитие гибкости.	В процессе занятий		
	Всего:	72 часа		

10. Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, баскетбола, футбола, правила соревнований, терминология, знания по технике и тактике игры.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры:

передачи,
приёмы мяча,

подача

нападающий удар

блокирование

падения удар по

воротам,

ведение мяча,

способы передвижения и

остановки, броски в кольцо, ловля

мяча.

и тактическим приемам игры:

применение средств, способов, действий и форм ведения

игр индивидуальные действия в нападении и защите,

групповые действия в нападении и защите, командные

действия в нападении и защите.

В разделе «Соревновательная деятельность» включены

Игры в соревнованиях разного рейтинга.

В конце обучения по программе учащиеся должны владеть техническими и тактическими приёмами игр, знать правила игры, вести самостоятельное судейство, знать и применять жесты судьи, понимать терминологию и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Дидактический материал

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол, баскетбол и футбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, метод соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

11. Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- методическая литература;
- методические разработки занятий, спортивных праздников;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы карточки схемы технических действий; образцы рекламных буклетов, памятки по организации и проведению соревнований;
- литературный ряд: книги, журналы, газеты по спортивной тематике.

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе имеется зал 24 х 12м и пришкольный стадион

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная- 2шт.

Стойки волейбольные-2шт.

Гимнастическая стенка- 2 шт.

Гимнастические скамейки-7шт.

Гимнастические маты-6 шт.

Скакалки- 10 шт.

Мячи волейбольные – 3 шт.

Мячи для метания -10 шт.

Рулетка- 1шт

Мячи футбольные- 5 шт.

Футбольные ворота- 2 шт.

Конусы – 4 шт.

Мячи баскетбольные - 7 шт.

Баскетбольный щит – 4шт.

Кольца баскетбольные - 4 шт.

Степ платформа- 10шт.

Стартовые колодки- 4шт.

Навесные тренажёры – 3 шт.

Секундомер- 1 шт.

Кадровое обеспечение

1. Руководитель секции

12. Оценочные материалы

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, баскетболом и футболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценочные материалы

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. **Контрольные испытания** - общефизическая подготовка.

Прыжок в высоту толчком 2-х ног. На стене нарисована шкала в см. прыгающий встаёт боком к шкале, выполняет прыжок толчком 2-х ног в верх.

Бег 3 х 10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 10 м три раза.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Бросок набивного мяча. В положении сед ноги на ширине плеч, бросок мяча прямыми руками из-за головы.

Бег «ёлочкой» к 6 мячам. По сигналу бежит поочередно к разложенным мячам налево, направо и т. д. Секундомер выключается при касании последнего мяча.

Поднимание туловища. В положении лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Средний показатель результатов по определению физической подготовленности

Средний показатель	Прыжок в высоту толчком 2-х ног	Бег «ёлочкой» к 6 мячам	Чел./бег 3х1 0	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча
Нормы тестов по Ю.Н. Клещеву.						
высокий	60	23.0	8,4	58	210	25
хороший	50	24.0	8,7	47	170	20
средний	35	26.0	9,6	35	160	15

13. Список информационных источников

Список для педагога:

2. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
3. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
4. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
5. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
6. - Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
8. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
9. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
10. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
12. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

Список для обучающихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М. В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.