

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»

Дальнереченского городского округа



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

(стартовый уровень)

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Воронова Татьяна
Николаевна,
Учитель физической
культуры

Дальнереченск

2022-2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки. у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в баскетбол и волейбол. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивные игры» физкультурно-оздоровительной направленности сроком реализации.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни школьников и развитию двигательной активности.

Уровень освоения - стартовый.

Отличительная особенность.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей младшего школьного возраста, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом. Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы.

Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

Адресат программы

Программа составлена в соответствии с учётом возрастных особенностей детей возрастной категории 14 -16 лет .

Дополнительная программа предполагает один уровень обучения – стартовый.

Учебная группа формируется в составе 15 человек с разным уровнем стартовой подготовки, не имеющими медицинских противопоказаний.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся из расчёта 1 раз в неделю по 1 часу.

1 академический час - 45 минут.

Программа очной формы обучения рассчитана на 1 год. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения составляет 36 часов, с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях – групповая (группы смешанные – мальчики и девочки).

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год: 36.

Дополнительная программа предполагает один уровень обучения – стартовый.

Стартовый уровень предполагает знакомство с основами спортивных игр, развитие физических способностей, координации, владения телом, формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие детей посредством занятий спортивными играми, а также привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Развивающие:

- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни
- развитие общих координационных и физических способностей
- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения

Обучающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой
- знакомство с основами теории и практики в выбранных видах спорта
- формирование устойчивого интереса к волейболу и баскетболу, как видам спорта;
- выявление детей способных к игровой деятельности

Воспитательные:

- содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№п\п	Название темы\раздела	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации \ контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2		Сообщение. Опрос (правила техники безопасности во время занятий); Тестирование (правила игры и проведения соревнований); Беседа.
2.	Специальная физическая подготовка	3		3	Тестирование. Наблюдение. Выполнение нормативов.
3.	Общая физическая подготовка	4		4	Тестирование. Наблюдение. Выполнение нормативов.
4.	Технико-тактическое мастерство	21		21	Выполнение нормативов. Показ и демонстрация. Самоанализ действий. Ответы на вопросы. Беседа. Участие в соревновательной деятельности. Участие в общешкольных, районных соревнованиях, товарищеских встречах, турнирах и уметь проводить подвижные игры с элементами спортивных игр, игры

					по упрощенным правилам с многократным выполнением технических приёмов.
	Объём учебно – тренировочной работы в неделю (ч.)	1			
	Годовая учебно-тренировочная нагрузка в год (ч.)	30	2	28	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 2 часов

История спортивных игр, возникновение и развитие. Техника безопасности Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде. Режим дня. Правила закаливания. Методические указания.

Специальная физическая подготовка – 3 часов

Теоретические занятия интегрированы с практикой.

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Передачиволейбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

Общая физическая подготовка – 4 часа

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма. Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

Технико-тактическое мастерство - 21 час

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, баскетболиста приставной шаг, повороты в движении, прыжки.

Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча.

Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку, броски в корзину.

Поддачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки,

Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Игра в атаке, игра в защите.

Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после поддачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после поддачи.

Тактика нападения. Выбор места для поддачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Товарищеские встречи, турниры. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны знать:

- что физкультура – составная часть общей культуры человека;
- характеристику волейбола и баскетбола как видов спорта;
- ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом.
- сведения о строении и функции организма человека;
- о влиянии личной и общественной гигиены на организм человека;
- о крупнейших соревнованиях по волейболу и баскетболу
- терминологию спортивных игр
- правила техники безопасности во время занятий;

уметь:

- вести самоконтроль во время занятий;
- различать общую физическую подготовку от специальной;
- выполнять специальные подготовительные упражнения;
- выполнять все основные технические приемы игры;

- выполнять приемы игры в различных комбинациях;
- применять изученные приемы в игровой ситуации;
- преодолевать трудности и усталость.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- ответственное отношение к режиму учебно-тренировочных занятий;
- умение видеть и исправить ошибки при выполнении упражнений;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации на площадке;

Коммуникативные навыки:

- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям
- ценности здорового и безопасного образа жизни;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации

Специально оборудованное помещение- спортивный зал

Мяч волейбольный – 30

Мяч баскетбольный – 15

Скакалки – 30

Сетка волейбольная – 1

Гимнастическая скамейка – 4

Малый мяч для метания – 12

Мат гимнастический – 10

Баскетбольные щиты, корзины – 2

Информационное обеспечение

Сайт федерации волейбола Приморского края https://sport.primorsky.ru/accredited_sf/170012/

Сайт федерации баскетбола Приморского края https://sport.primorsky.ru/accredited_sf/170003/

Сайт министерства спорта Приморского края <https://www.primorsky.ru/authorities/executive-agencies/departments/sport/>
Видео материалы соревнований по баскетболу и волейболу из интернет источников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.3648-20.

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Министерством общего и профессионального образования Приморского края «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (на основании письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль за усвоением программы проводится по двум направлениям:

-**теоретическое**- устный опрос, тесты на знание специальных действий волейболиста, гигиены, закаливания, режима тренировочных занятий и отдыха, питания, самоконтроля, оказания первой помощи при травмах, защита рефератов и исследовательских работ;

-**практическое**- Практическое выполнение контрольных упражнений, технических и тактических действий волейболиста (выполняется в виде сдачи нормативов на открытых и закрытых спортивных площадках).

Контрольные игры и соревнования между классами и сборными группами из числа обучающихся (проводятся в виде соревнований).

Рефераты, презентации.

- здоровый образ жизни;
- история возникновения баскетбола, волейбола;
- тренировки по спортивным играм.

- режим дня и гигиена тела.

Требования к рефератам и презентациям (определение цели и задачи, раскрытие темы, рассказ или показ аудитории, формат свободный).

Наблюдение (в процессе занятия и соревнования визуальное наблюдение за действиями детей с последующим анализом).

Контроль за правильностью выполнения(наблюдение с методическими указаниями в процессе действия на площадке).

Опрос (фронтальный и индивидуальный опрос о правилах игры, действиях в защите и нападении, правильности выполнения технического приёма и т.д.)

Показ (практическое выполнение технических приёмов в спортивных играх).

2.3 Методические материалы

В работе используются следующие технологии:

- Информационно – коммуникационная технология(широкое использование ИКТ открывает для учителя новые возможности в процессе тренировок, а также в значительной степени облегчают его работу, повышают эффективность обучения, позволяют улучшить качество преподавания).
 - Проектная технология (обучающиеся принимают участие в проектной деятельности. Предоставляют проекты, исследовательские работы).
 - Здоровьесберегающие технологии (соблюдение санитарно– гигиенических требований, правил техники безопасности; рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки;
 - Технология мастерских (творчество детей проявляется через изготовление определённого продукта: ручная работа, мыслительная и т.д.).
 - Технология интегрированного обучения(способствует повышению мотивации учения, формированию познавательного интереса учащихся, через другие образовательные области).
 - Традиционные технологии (тренировочный процесс, классно-урочная система).
- В работе используются наглядные пособия, дидактические материалы (работа по карточкам).

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
------------------	---------------	---------------	-----------

Прямая подача мяча (из 10)	5	4	3
Перевод мяча через сетку после приёма(из 10)	6	4	3
Бросок мяча через сетку в прыжке (из 10)	8	6	4
Нападающий удар из зоны 2 (из 10)	6	4	3
Бросок набивного мяча на дальность	400	300	250
Верхний приём мяча	10	8	6
Нижний приём мяча	10	8	6
Бросок б\б мяча в корзину с линии штрафных бросков (из 10)	5	3	2
Бросок м\мяча на точность с расстояния 5-6 метров (из 10)	6	5	4
Ведение-бросок с места с забрасыванием в корзину (из 10)	7	5	3
Бросок в корзину с места после ловли(из 10)	7	5	4

2.4 Календарный учебный график

Месяц № п\п	Тема занятия	Количес- тво часо- в	Форма занятия	Форма контроля
Октябрь 1	Теоретическая подготовка. История баскетбола и волейбола, возникновение и развитие, техника безопасности, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков, требования к спортивной одежде. Просмотр видеоматериалов	1	Индивидуально-групповая	Сообщение. Проектная деятельность.
2	ОФП Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега.	1	фронтальная	Выполнение нормативов
3	ТТМ. Передвижения: в стойке, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Учебная игра.	1	Групповая. индивидуальная	Наблюдение
4	ТТМ. Приём мяча и передача на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Ведение. Броски. Учебная игра.	1	Групповая. индивидуальная	Передачи на точность
5 Ноябрь	ТТМ. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение на скорость.	1	индивидуальная	Правильность выполнения

6	СФП. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах.	1	фронтальная	Тесты
7	ТТМ. Учебная игра.	1	групповая	Контроль за соблюдением правил
8	Теоретическая подготовка. Правила соревнований по баскетболу жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями. Методические указания.	1	индивидуальная	Сообщение. Показ. Рассказ.
9 Декабрь	ТТМ. Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Броски мяча с разных точек и расстояний	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
10	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры. Игра на укороченную площадку.	1	групповая	Контроль за правильностью выполнения
11	ТТМ. Игра в зонной защите. Индивидуальная защита. Учебная игра.	1	Групповая. индивидуальная	Наблюдение. Методич.указания
12	СФП. Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах.	1	групповая	Контроль за правильностью выполнения
13	ТТМ. Теоретическая подготовка Методические указания. Анализ соревновательной деятельности Учебная игра	1	групповая	Наблюдение
14	ОФП.	1	индивидуальная	Выполнение нормативов

Январь	Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Челночный бег. Подтягивания. Отжимания. прыжок в длину, вверх.			
15	СФП. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
16	ТТМ. Игры по упрощенным правилам, . удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Броски в корзину в движении и на месте.	1	групповая	Контроль соблюдения правил
17	ТТМ. Тактика нападения. бросок на точность по зонам, передачи на свободное место, на игрока,. Взаимодействие игроков.	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
18 Февраль	ТТМ. Теоретическая подготовка. гигиена и врачебный контроль. Режим питания, режим дня. Первая помощь при ушибах Учебная игра.	1	групповая	Наблюдение
19	СФП. Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски мяча после подпрыгивания, над собой с последующей	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения

	ловлей.			
20	ТТМ. Игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов.	2	групповая	Контроль соблюдения правил
21	СФП. Бег с сопротивлением. Выпрыгивания с сопротивлением. Работа с набивными и баскетбольными мячами у стены	1	индивидуальная	Сообщение. Рассказ.
22 Март	ТТМ. Действия при приёме мяча.	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
23	ТТМ. нижняя подача мяча на точность, на силу.	1	индивидуальная	Выполнение нормативов.
24 Апрел ь	ТТМ. Приём мяча: сверху двумя, передачи через сетку, после многократных подач, после нападающего удара	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
25	ТТМ. Имитация блокирования. Одиночное, парное. Учебная игра.	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
26	ТТМ. Перемещения в разных направлениях с максимальной скоростью, имитация нападения в ходе игры. Учебная игра	1	групповая	Наблюдение
27	ОФП. Подвижные игры.	1	групповая	Контроль за правильностью выполнения
28-май	ТТМ. Учебная игра	2	групповая	Контроль соблюдения правил
29	ТТМ. Учебная игра. Судейская практика в учебной игре.	2	Групповая.индивидуа льная	Показ.
30	ТТМ. Передачи в парах	1	групповая	Наблюдение
Итого:		36		

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Мероприятия	Дата проведения
1	Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма»	Сентябрь
2	Проведение бесед по темам: - «Гигиена и питание обучающихся»; - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»; - «Оказание первой медицинской помощи при разных видах травм»; - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!».	В течении года
3	Соревнование по виду (Муниципальные)	
	Баскетбол	Декабрь
	Волейбол	Март

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр «Академия».2008.