

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Рыбинского района Красноярского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малокамалинская основная общеобразовательная школа № 5»

«РАССМОТРЕНО»

ШМО ООО

Беребера Беребера Е.С.
протокол № 2 от 30.05.2024

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МС

Неретина Заместитель директора по УВР
Неретина Н.И.
протокол № 2 от 03.06.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ

Волыгина «Малокамалинская ООШ № 5»
Волыгина Е.И.
приказ № 01-05-55 от 03.06.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
Базовый уровень
Возраст обучающихся: 12 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составил: педагог дополнительного
образования Козлов Александр Сергеевич

Малая Камала, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовым основанием разработки дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5»;
- Основная общеобразовательная программа МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5».

Направленность программы:

Данная программа ориентирована на создание благоприятных условий для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, командные спортивные игры, своими техническими и методическими средствами

эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна и актуальность обусловлена потребностями школы в развитии физкультурно-спортивного направления деятельности (особенно игровых видов спорта), спросом на данные виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол) со стороны детей и родителей.

Отличительные особенности программы упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в играх, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Также программа предусматривает возможность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися по адаптированной общеобразовательной программе.

Адресат программы

Данная программа подразумевает обучение детей, не имеющих предварительной подготовки, а также различного уровня образования. Основное требование к обучающимся – интерес к занятиям спортивными играми, двигательная активность. До занятий допускаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группа формируется из состава учащихся основного общего образования, в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей. Возраст обучающихся от 12 до 15 лет. Состав группы 8-15 человек.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей учащихся. Запись учащихся в учебные группы осуществляется родителями (законными представителями) самостоятельно через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Красноярского края».

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год, учебный план программы распределен на 72 академических часа. Учащиеся занимаются 1 раз в неделю 2 часа.

Форма обучения

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в *очной* форме, согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5».

Режим занятий

Продолжительность академического часа занятий 40 мин, перерыв между часами занятий 10 мин. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством занятий спортивными играми, развития основных физических качеств, совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Задачи программы:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола, волейбола, футбола;
- дать представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- развить основные физические качества посредством занятий спортивными играми;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать социализации и адаптации учащихся в жизни школьного коллектива;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	6	0	Устный опрос.
2	Баскетбол	20	1	19	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
3	Волейбол	20	1	19	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
4	Футбол	20	1	19	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
5	Аттестация	6	0	6	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
	Итого:	72	9	63	

Содержание учебного плана

Программа «Спортивные игры» представляет собой сочетание занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Программа курса рассчитана на один год обучения. На выполнения программы отводится – 72 часа из них на теоретическую часть – 9 часов и практическую часть – 63 часа.

Раздел 1. Основы знаний

На раздел основы знаний отводится - 6 часов.

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование. Правильный подбор физических упражнений. Основные правила самоконтроля. Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Правила ведения здорового образа жизни. Изучение правил игры в баскетбол, волейбол, футболе. Основы техники игр и техническая подготовка. Основы тактики игр и тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований.

Раздел 2. Баскетбол.

На раздел общая физическая подготовка отводится - 20 часов.

Теория. Правила игры. Тактические действия игроков в игре. Судейские жесты. Организация соревнований.

Практика. Отработка и совершенствование технических приемов игры таких как:
Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.
Остановка прыжком после ускорения.
Остановка в один шаг после ускорения.
Остановка в два шага после ускорения.
Прыжок толчком двух ног
Прыжок толчком одной ноги
Повороты на месте
Повороты в движении.
Остановка прыжком
Остановка двумя шагами
Повороты вперед
Повороты назад
Имитация защитных действий против игрока нападения.
Имитация действий атаки против игрока защиты.
Ловля и передача мяча.
Двумя руками от груди, стоя на месте.
Двумя руками от груди с шагом вперед.
Двумя руками от груди в движении.
Ловля мяча двумя руками в прыжке
Передача одной рукой от плеча.
Передача одной рукой с шагом вперед.
Передача двумя руками с отскоком от пола.
Передача одной рукой снизу от пола.
Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу,
Передача в прыжке в любом направлении.
Передача мяча одной рукой сверху
Передача мяча одной рукой от головы
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
Передача мяча одной рукой с места
Передача мяча одной рукой в движении
Передача мяча одной рукой в прыжке
Передача мяча одной рукой (встречные)
Передача мяча одной рукой (поступательные)
Передача мяча одной рукой на одном уровне
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
Ловля мяча после полуотскока.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
Ведение мяча.
На месте.
В движении шагом.
В движении бегом.
Правой и левой рукой поочередно на месте.
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
Ведение мяча со зрительным контролем
Ведение мяча без зрительного контроля.
Ведение мяча по дугам
Ведение мяча по кругам
Обводка соперника с изменением направления

Броски мяча.
Одной рукой в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
В прыжке одной рукой с места.
Штрафной.
Двумя руками снизу в движении.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.
В прыжке с дальней дистанции.
Вырывание мяча.
Выбивание мяча.
Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.
Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.
Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки.
Теоретический материал раздела выдается в процессе практических занятий.

Раздел 3. Волейбол.

На раздел специальная физическая подготовка отводится - 20 часов.

Теория. Правила игры. Тактические действия игроков в игре. Судейские жесты. Организация соревнований.

Практика. Отработка и совершенствование технических приемов игры таких как:

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 метров нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теоретический материал раздела выдается в процессе практических занятий.

Раздел 4. Футбол.

На раздел подвижные игры отводится - 20 часов

Теория. Правила игры. Тактические действия игроков в игре. Судейские жесты. Организация соревнований.

Практика. Отработка и совершенствование технических приемов игры таких как: техника передвижений в игре, ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу. удары по движущемуся мячу, удары после приема мяча, удары в затрудненных условиях, удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута, игра головой, техника игры вратаря.

Раздел 5. Аттестация.

На данный раздел отводится – 6 часов.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого раздела обучения и предполагает зачет в виде самостоятельной организации, проведения и участия в школьных соревнованиях по каждому виду спорта между командами учащихся, учителей, родителей и жителей села.

В течение всего года ведётся контроль, для фиксирования результатов обучающихся (для контроля их результативности), на основании результатов строится индивидуальная работа с детьми и подбор самостоятельных упражнений, заданий для улучшения их физического состояния.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

Личностные:

- Повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме;
- Овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

Метапредметные:

- Формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми;
- Овладение навыками социальной активности;
- Овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях;
- Формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации;
- Формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;
- Овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

Предметные:

- Получить знания о ЗОЖ, истории спорта,
- Знать правила игры в баскетбол, волейбол, футбол и правила судейства игры,
- Освоить технические баскетбола, волейбола, футбола,
- Развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование спортзала:

1. Баскетбольные мячи;
2. Кольца баскетбольные;
3. Сетка волейбольная - 1шт.
4. Стойки волейбольные - 2шт
5. Мячи волейбольные - 2шт.
6. Футбольные мячи;
7. Набивные мячи;
8. Перекладины для подтягивания в висе;
9. Стойки – ограничители;
10. Скакалки для прыжков;
11. Секундомер;
12. Гимнастические скамейки;
13. Гимнастическая стенка;
14. Табло для подсчёта очков;
15. Гантели;
16. Штанга;
17. Коврики гимнастические;
18. Аптечка;
19. Пришкольный стадион (площадка).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
2. 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).
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
4. Андреев С.Н. Играй в футбол [Текст] / Андреев С. Н.-М.: ПОМАТУР, 1999. – 140 с.
5. Джармен, Д. Футбол для юных [Текст] / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.
6. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве [Текст] / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
7. Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://www.rutube.com>
2. Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
3. Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google
4. Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, устный опрос, игровая деятельность.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Самостоятельная организация, проведение и участие в школьных соревнованиях по баскетболу, волейболу, футболу между командами учащихся, учителей, родителей и жителей села.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- входной контроль - оценка уровня физических способностей учащихся при поступлении в объединение;
- текущий контроль - оценка уровня и качества освоения программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов (теория / практика)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1				познавательная	2 / 0	Вводное занятие. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основные требования к занятиям.	Спортивный зал	Устный опрос
2				познавательная	2 / 0	Правильный подбор физических упражнений. Правила ведения здорового образа жизни.	Спортивный зал	Устный опрос
3				познавательная	2 / 0	Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований.	Спортивный зал	Устный опрос
4				познавательная, тренировочная	1 / 1	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижение игроков по площадке.	Спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение
5				тренировочная	0 / 2	Ведение мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	Наблюдение
6				тренировочная	0 / 2	Передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
7				тренировочная	0 / 2	Броски мяча в корзину.	Спортивный зал	Наблюдение
8				тренировочная	0 / 2	Штрафные броски.	Спортивный зал	Наблюдение
9				тренировочная	0 / 2	Трех-очковые броски.	Спортивный зал	Наблюдение
10				тренировочная	0 / 2	Командные действия игроков атаки.	Спортивный зал	Наблюдение
11				тренировочная	0 / 2	Командные действия игроков обороны.	Спортивный зал	Наблюдение
12				игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Наблюдение
13				игровая	0 / 2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Наблюдение

14				игровая	0 / 2	Школьные соревнования по баскетболу между командами учащихся, учителей, родителей и жителей села.	Спортивный зал	Итоговая аттестация
15				тренировочная	1 / 1	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение игрока в стойке.	Спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение
16				тренировочная	0 / 2	Прием мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение
17				тренировочная	0 / 2	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Спортивный зал	Наблюдение
18				тренировочная	0 / 2	Передача мяча через сетку.	Спортивный зал	Наблюдение
19				тренировочная	0 / 2	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	Спортивный зал	Наблюдение
20				тренировочная	0 / 2	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.	Спортивный зал	Наблюдение
21				тренировочная	0 / 2	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
22				тренировочная	0 / 2	Блок. Виды блока.	Спортивный зал	Наблюдение
23				игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	Наблюдение
24				игровая	0 / 2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Наблюдение
25				игровая	0 / 2	Школьные соревнования по волейболу между командами учащихся, учителей, родителей и жителей села.	Спортивный зал	Итоговая аттестация
26				познавательная, тренировочная	1 / 1	Правила игры в футбол. Ведение мяча.	Спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение
27				тренировочная	0 / 2	Прием (остановка) мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
28				тренировочная	0 / 2	Передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
29				тренировочная	0 / 2	Удары по мячу.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение

30				тренировочная	0 / 2	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
31				тренировочная	0 / 2	Отбор мяча у соперника.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
32				тренировочная	0 / 2	Техника игры вратаря.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
33				тренировочная	0 / 2	Тактика нападения. Различные комбинации.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
34				тренировочная	0 / 2	Тактика обороны. Перехват мяча.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
35				игровая	0 / 2	Подвижные игры с элементами футбола.	Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
36				игровая	0 / 2	Школьные соревнования по футболу между командами учащихся, учителей, родителей и жителей села.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация