

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАСМОТРЕННО
Педагогическим советом МКОУ
Чайковская СОШ
Протокол №12 от 28.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Чайковская СОШ
Измалкова Г.К. _____
Приказ № 145 от 29.08.2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: Физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: Стартовый

П. Чайковский
2024год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1. Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная программа имеет стартовый уровень

Направленность программы

Новизна программы «Спортивные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом и волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Спортивные игры» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность

Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм.

Отличительная особенность:

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.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 12-17 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 10 до 15 человек.

Сроки реализации программы и объем учебных часов.

1 год обучения: 72 часа, 1 раз в неделю по 2 занятия

Дата начала реализации программы: 01.09.2024

Дата окончания реализации программы: 30.05.2025

Форма обучения: Групповая

Уровень программы: Стартовый

Режим занятий: На реализацию программы запланировано 72 часа. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия в неделю по 45 минут.

2. Цели и задачи

Цель: программа «Спортивные игры»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом и волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

- Продолжить знакомство с баскетболом и волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, устный опрос
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	1	Наблюдение, устный опрос
3.	Правила игры в баскетбол и волейбол	4	2	2	Наблюдение, устный опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
5.	Основы техники и тактики игры	38	2	36	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
6.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Педагогическая диагностика
7.	Контрольные испытания	2	-	2	Педагогическая диагностика
8.	Итого	68	8	60	

3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности. История возникновения баскетбола и волейбола. Гигиенические требования к местам занятий спортивным играм и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Практика: Прыжковые упражнения. Беговые упражнения

2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Влияние физических нагрузок различной направленности на организм

Практика: Ходьба, легкий бег. Приседания, выпады. Маховые упражнения для рук и ног. Прыжки, подскоки.

3. Правила игры в баскетбол

Теория: основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Практика: Техническая подготовка. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Тренировочный процесс.

Практика: Передача мяча. Ведение мяча. Броски

5. Основы техники и тактики игры

Теория: Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровой и соревновательной деятельности

Практика: Игра в нападении. Игра в защите. Игровая деятельность

6. Контрольные игры и соревнования

Практика: Соревнования, контрольные игры.

7. Контрольные испытания

Практика: Контрольные нормативы ОФП, СФП

3.3. Планируемый результат

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
 - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
 - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры»

Год обучения	2024
Дата начала занятий	01.09.2024
Дата окончания занятий	30.05.2025
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	38
Режим занятий	1 раз в неделю
Сроки проведения промежуточной аттестации	23.12.2024, 26.05.2025

2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение помещения.

Для проведения занятий используется отдельный, хорошо проветриваемый спортивный зал.

В перечень оборудования спортивного зала входит:

№п/п	Наименование	Количество
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2	Мячи баскетбольные	8
3	Мячи волейбольные	8
3	Стенка гимнастическая	3
4	Скамейка гимнастическая жёсткая	4
5	Скакалка гимнастическая	10
6	Конусы	10

7	Волейбольная сетка	1
8	Аптечка медицинская	1

Информационное обеспечение.

1. <https://multiurok.ru/files/mietodichieskiie-riekomiendatsii-baskietbol.html>
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/06/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-nachinayushchikh>

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, опыт работы с детьми не менее года, не ниже среднего профессионального, профильное или педагогическое.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования.

4. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу и волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе и в волейболе.
- Правила игры в баскетбол и волейбол.
- Правила судейства в баскетболе и в волейболе.
- Регламент проведения баскетбольных и волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу и волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		дата
			теоретические	практические	
1	Техника безопасности. Волейбол – история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания	2	2	-	
2	Техника и тактика игры	66	-	66	
2.1	Разучивание приема и передачи мяча над собой.	2	-	2	
2.2	Прием и передачи мяча сверху в парах.	2	-	2	
2.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.	2	-	2	
2.4	Подвижные игры.	2	-	2	
2.5	Эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2	
2.6	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	-	2	
2.7	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	2	-	2	
2.8	Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	2	-	2	
2.9	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	2	-	2	
2.10	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	2	-	2	
2.11	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2	
2.12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	2	
2.13	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	2	-	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

2.14	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	2	-	2	
2.15	Передачи мяча сверху и снизу в парах.	2	-	2	
2.16	Подачи мяча.	2	-	2	
2.17	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.	2	-	2	
2.18	Подвижные игры	2	-	2	
2.19	Стойки и перемещения баскетболиста.	2	-	2	
2.20	Броски мяча по кольцу.	2	-	2	
2.21	Передачи мяча с места и в движении.	2	-	2	
2.22	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	-	2	
2.23	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	-	2	
2.24	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	2	-	2	
2.25	О.Ф.П.	2	-	2	
2.26	Штрафной бросок.	2	-	2	
2.27	О.Ф.П.	2	-	2	
2.28	Эстафеты с элементами баскетбола.	2	-	2	
2.29	Ведение, остановки, передачи, броски мяча по кольцу.	2	-	2	
2.30	О.Ф.П. Учебная игра.	2	-	2	
2.31	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	2	-	2	
2.32	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	-	2	
2.33	Учебная игра в баскетбол, волейбол.	2	-	2	
3	Итого	68			

5. Список литературы

1. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
2. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 853 с
3. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 136 с
4. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл. – М.: «Дрофа», 2004.
6. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.
7. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. –М.: «Просвещение», 1984.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. –М.: «Физкультура и спорт», 1987.

Интернет-ресурсы:

1. <https://spbib.ru/en/catalog/-/books/3380467-unyj-basketbolist>
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>
3. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/120-уроков-волейбола.-Учебник.-Ю.Д.Железняк.pdf>