

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМ. А.С. ПУШКИНА»

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ГЕРКУЛЕС»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ №3»
Протокол №16 от 09.07.2022г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ),

Физкультурно-спортивная направленность,

Стартовый уровень программы,

Учащиеся от 11 до 15 лет,

Срок реализации – 1 год

Автор или составитель:

педагог дополнительного образования

Тимофеев Николай Васильевич

Минусинск

2022

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах: – 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»; 5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края – 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».

Программы физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития средних школьников, а так же заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Поэтому всестороннее развитие подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ, в том, что она является модульной и комплексной. Другие авторы берут одно направление (пример, баскетбол), а мы взяли несколько видов спорта для всестороннего развития учащихся.

Программа является разноуровневой с применением дистанционных технологий.

Данная программа будет актуальна для учащихся, которые любят спортивные игры, а именно: футбол, баскетбол, волейбол. Степень предварительной подготовки не очень важна. Главное чтобы был интерес и мотивация заниматься спортивными играми. Данная программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет, мальчиков и девочек.

Наполняемость групп – 2 группы до 25 человек.

Предполагаемый состав групп 11-12 лет и 13-15 лет.

Условия приема – по началу учебного года, будет объявлен набор на данное направление секции. Где мы с помощью контрольных нормативов сделаем отбор учащихся.

Срок реализации программы и объём учебных часов:

Срок реализации – 1 год: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения – очная

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель – обучение детей техническим приемам спортивных игр, а так же укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

1. Обучить детей техническим приемам в волейболе, футболе, баскетболе.
2. Приобщать учащихся к соревнованиям по данным видам спорта.
3. Развивать физические качества с помощью спортивных игр.
4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма через спортивные игры.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на тренировках	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
2	Основные правила игры в волейбол	2	0,25	1,75	Практическое выполнение

3	Стойка игрока в волейболе	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
4	Верхняя передача мяча в парах	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
5	Нижняя передача мяча в парах	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
6	Верхняя передача мяча в парах в движении	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
7	Нижняя передача мяча в парах в движении	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
8	Верхняя и нижняя передача мяча в парах в движении	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
9	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
10	Нижний прием мяча после подачи	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
11	Нижняя подача мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
12	Передача мяча в парах через сетку	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
13	Добивание кулачком через сетку	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
14	Верхняя передача мяча в тройках	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
15	Верхняя подача мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
16	Пляжный волейбол	4	0	4	Практическое выполнение
17	Двусторонняя игра в волейбол	4	0	4	Практическое выполнение
18	Судейство в волейболе	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
19	Заполнение протоколов в волейболе	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
20	Основные правила игры в баскетбол	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
21	Стойка игрока в баскетболе	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
22	Ведение мяча правой рукой	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
23	Ведение мяча левой рукой	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
24	Обводка стоек правой и левой рукой	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
25	Передача мяча от груди в парах	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
26	Передача мяча 1-ой от плеча в парах	2	0,25	1,75	Практическое выполнение

27	Передача мяча в движении в парах	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
28	Бросок мяча из-под щита	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
29	Повороты с мячом на месте	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
30	Остановка прыжком после ведения	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
31	Бросок мяча после остановки прыжком	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
32	Обводка игрока 1 в 1	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
33	Бросок мяча после 2-х шагов	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
34	Штрафной бросок	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
35	Вырывание и выбивание мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
36	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок)	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
37	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
38	Перехват мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
39	Позиционное нападение с изменением позиций	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
40	Эстафеты с баскетбольными мячами	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
41	Соревнования по баскетболу	4	0	4	Практическое выполнение
42	Игра в стритбол	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
43	Соревнования по стритболу	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
44	ТБ на тренировках по футболу, основные правила при занятии футболом	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
45	Техника игры в футбол	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
46	Ведение мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
47	Остановка мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
48	Удары по мячу ногой	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
49	Прямой и резанный удар по мячу	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
50	Точность удара	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
51	Отбор мяча (перехват)	2	0,25	1,75	Практическое выполнение

52	Техника игры вратаря	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
53	Индивидуальные действия без мяча	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
54	Правильное расположение игроков на футбольном поле	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
55	Индивидуальные действия с мячом	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
56	Групповые действия с мячом	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
57	Тактика игры в защите	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
59	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
60	Развитие скоростно-силовых качеств при занятии футболом	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
61	Отработка пенальти	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
62	Отрабатывание свободных ударов	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
63	Развитие выносливости при занятии футболом	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
64	Судейство в футболе	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
65	Заполнение протоколов в футболе	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
66	Двусторонняя игра в футбол	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
67	Двусторонняя игра в мини-футбол	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
68	Соревнования по футболу	2	0,25	1,75	Практическое выполнение
69	Сдача контрольных нормативов	2	0,25	1,75	Тестирование
		144 ч	16,5	127,5	

1.4. Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям;</p> <p>Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</p> <p>О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</p> <p>Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</p>	<p>Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</p> <p>Взаимодействовать в команде в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>Владеть техникой перемещений во время игры;</p> <p>Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</p> <p>Использовать различные тактические действия.</p>

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;

- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

- сформированные технические навыки через участия в соревнованиях по данным видам спорта;
- использование технических элементов в повседневной жизни;

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/ п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2022 - 2023	1.09.2022	31.05.2023	36	78	144	Вторник , четверг	Май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий по спортивным играм требуется наличие спортивного зала, спортивной площадки (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота

- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми 5 лет, имеет 1 категорию. Образование – высшее педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль – бег 30 м, подтягивания на высокой и низкой перекладине, выполнение технических элементов.

Текущий контроль – набивание футбольного мяча, передача мяча в парах, ведение баскетбольного мяча, бросок в кольцо.

Итоговый контроль – бег 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передача мяча в парах через сетку, нападающий удар, удар по воротам, штрафной бросок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007.
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Вережкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Спортивные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 - 9 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.