

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С. КЕПЕРВЕЕМ»  
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

Чернышева А.В. протокол №4  
от «30» мая 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_

Цвич Е.С.  
от «30» мая 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Бескова Л.В.  
113-33 ОД от  
«30» августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
направленности**

**Физкультурно - спортивное  
«ШСК «Олимпик»»**

*Возраст обучающихся: 11-15 лет*

*Срок реализации: 3 года*

2024г.

## РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / под ред. А. Я. Данилюка, А. М. Кондакова, В. А. Тишкова. – М.: Просвещение, 2010.
4. ФГОС ООО (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897).
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изм.От 24.11.2015 №81).
6. Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373».
7. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального стандарта основного общего образования».
8. Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта (полного) общего образования».
9. Приказ Минобрнауки РФ от 04.10.2010 г. №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
10. Письмо Департамента общего образования МОиН РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
11. Авторская программа по внеурочной деятельности для 5-9 класса (*Спортивные игры*).

## **Направление программы: Физкультурно - спортивное**

**Актуальность** данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся подросткового возраста. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы по спортивным играм, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель и задачи программы**

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста, баскетболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

### **Возраст детей**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 15 лет.

### **Формы и режимы занятий**

Форма обучения по программе «Спортивные игры» - внеурочная.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Спортивные игры» проходят периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Представленная программа разработана для учащихся средней школы, рассчитана на 105 часов.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

#### **Уметь:**

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **Формы подведения итогов**

- проекты
- практические работы (обучающие и контролируемые)
- творческие работы, конкурсы, выставки, участие в интеллектуальных конкурсах, акциях, концертах
- диагностические задания и диагностическая работа
- самоанализ и самооценка

#### **Формы контроля**

Проект, соревнования, измерение физической готовности, текущая подготовленность, предварительный контроль, этапный контроль, итоговый контроль, фронтальный контроль, групповой контроль, индивидуальный контроль

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года для учащихся 5-9 классов. На внеурочную деятельность отводится: 105 часов.

#### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная). Стенка гимнастическая. Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Мяч малый (теннисный). Гранаты для метания (500г, 700г).

*Пришкольный стадион (площадка):* Игровое поле для мини-футбола. Площадка игровая баскетбольная. Площадка игровая волейбольная. Гимнастическая площадка. Полоса препятствия.

## Методические пособия

Автор	Название	Издательство	Год издания
Железняк Ю.Д	К мастерству в волейболе	М.: Просвещение	1998
Железняк Ю. Д	Юный волейболист	М.: «Физкультура и спорт»	2008
Ивойлов А. В	Волейбол	Мн.: Выш. школа, физ. воспитания	1999
Михеев А. А.	Физическое воспитание	Высшая школа	2004
Чехов Ю.О.	Основы волейбола	М. ФИС.	1999

Бондарь А.И	Учись играть в баскетбол	Минск: Полынья	2016
Бондарь А.И	Мини-баскетбол в школе	М.: Просвещение	2021
Вальтин А.И	Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол	Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев	1994
Нестеровский Д.И	На уроках баскетбол	Физическая культура в школе	2011
Полянцева Н.В	Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.		2020

### Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Часы	Формы контроля
1	Футбол	35	Текущая, итоговая
2	Баскетбол	35	Индивидуальная
3	Волейбол	35	Соревнования, проект

### Раздел 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля	Предметные результаты
1	<b>Правила ТБ. История футбола.</b> Основные правила игры в футбол.	2		текущая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью,</li> </ul>
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3		индивидуальная	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	3		этапный	
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	3		групповой	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	3		предварительный	
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	3		соревнования	
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	3		проект	



8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	3		этапный	формированием качеств
9	<b>Правила ТБ. История баскетбола.</b> Основные правила игры в баскетбол.	3		этапный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>
10	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3		итоговый	физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3		групповой	излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	3		индивидуальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	3		итоговый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от</li> </ul>
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	3		соревнования	
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение	3		этапный	

	быстрым прорывом (1:0).				времени года и погодных условий;
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	3		соревнования	
17-18	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3		проект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с</li> </ul>
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3		индивидуальный	
20	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	3		соревнования	
21	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	3		соревнования	
22	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	3		этапный	
23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	3		индивидуальный	
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	3		соревнование	
25	<b>Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.</b>	3		проект	
26	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3		предварительный	
27	Передача мяча сверху двумя руками на месте	3		текущий	

	и после перемещения вперёд.				учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
28	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	3		этапный	
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	3		проект	
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	3		предварительный	
31	Комбинации: приём, передача, удар.	3		индивидуальный	
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	3		индивидуальный	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3		соревнование	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3		соревнование	
35	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	3		соревнование	