

**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	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	2		текущая	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью,
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	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	3		этапный	<ul style="list-style-type: none"> • личности и профилактикой вредных привычек; • 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;
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"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	3		итоговый	<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от
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"> • 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;
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	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	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	