

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска
«5 №-а шёр общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30. 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ №5» г. Усинска
№572 от 30. 08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мир спортивных игр»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сушков А.Н.,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2024 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации.

Педагогическая целесообразность. В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта, в том числе, такими, как баскетбол и волейбол.

Спортивные игры универсальны: систематические занятия оказывают на организм занимающегося всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Спортивные игры - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир спортивных игр» в том, что:

Во – первых, она учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность заниматься баскетболом и волейболом всем желающим. Группы формируются по гендерному признаку, но разноуровневые по возрасту и уровню физического развития. Это позволяет облегчить педагогу выбор средств, методов и форм обучения и воспитания, создать благоприятную образовательную среду. С другой стороны вступают в силу принцип педагогизации и взаимообучения, где каждый обучающийся может выполнять роль учителя, руководителя и наставника, тем самым, в процессе коммуникации актуализирует имеющиеся знания, осмысливает их по – новому, воспринимает с другой точки зрения.

Во – вторых, в программе особое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

В – третьих, основными формами организации образовательного процесса являются очные учебно – тренировочные занятия, но часть учебного материала можно вынести на дистанционные формы обучения. Например, темы из раздела «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Тактическая подготовка».

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет без специальной подготовки. Наполняемость группы-12 15 человек. При необходимости наполняемость группы может быть увеличена. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

Вид программы по уровню освоения: базовый

Объем и срок освоения программы – 105 часов (1 год обучения)

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.). Форма обучения – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1.5 академических часа

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола и баскетбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол и баскетбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола и баскетбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу и баскетболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

На протяжении всего срока реализации ДООП удельный вес физической, технической и тактической подготовки меняется.

Изучение баскетбола осуществляется в первом полугодии: октябрь – декабрь, волейбола - январь-май. Такое распределение времени занятий продиктовано не только поставленным задачам, но и плану спортивных мероприятий.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы знаний. теоретическая подготовка.	3	3	-
2.	физическая подготовка	45	1	44
3.	Техническая и тактическая подготовка	30	2	28
4.	организация судейства	3	1	2
5.	контрольные игры и соревнования	6		6
6.	контрольные испытания	3	-	3
7.	посещение соревнований	15	-	15
	Итого:	105	7	98

Содержание учебного плана

Этап начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка:

- влияние физических упражнений на организм;
- гигиена во время занятий;
- значение ОФП и СФП для занимающихся;
- способы самоконтроля.

2. Физическая подготовка:

- ОРУ;
- бег (гладкий, челночный, скоростной, длинный, «рваный»);
- прыжки (на одной, на двух, с места в длину, в высоту, выпрыгивания на месте и с продвижением вперёд, в глубину, наскоки);
- подвижные игры.

3. Техническая подготовка:

- техника передвижений (стойки, перемещения в стойке, остановки);
- владение мячом.

баскетбол:

- жонглирование, ведение на месте и в движении с изменением направления, высоты отскока, скорости;
- ловля и передача мяча на месте и в движении;
- броски в кольцо с места, после ведения, после остановок, в движении (добивание мяча);
- техника защиты (выбивание и перехват);
- техника нападения (техника владения мячом);

волейбол:

- передачи мяча (сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания, в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах, тройках, через сетку, отскочившего от стены, снизу двумя руками, на месте, с перемещением, приём после передачи сверху, снизу); подача мяча (нижняя прямая);
- техника защиты (перемещение, приём мяча);

4. Правила игры, судейство.

- изучение и применение правил волейбола и баскетбола;
- судейская практика (на учебно- тренировочных занятиях),

5. Тактическая подготовка:

баскетбол:

- индивидуальные действия защитника,
- командные действия в защите (переключения от действий в нападении к действиям в защите, зонная защита);
- индивидуальные действия нападающего (выход на свободное место);
- групповые действия в нападении («передай мяч – выходи»);
- командные действия в нападении (командные действия по принципу выхода на свободное место, быстрый прорыв);

волейбол:

- индивидуальные действия защитника (выбор места при приёме подачи);
- индивидуальные действия нападающего (выбор места и способа отбивания мяча);
- групповые действия в нападении (взаимодействие игроков с зоной 3);
- командные действия в нападении (приём и первая передача в зону 3, игра со 2 передачи и игрока передней линии);

6.Посещение соревнований по баскетболу

- районной спартакиады;
- товарищеских встреч;

7. Контрольные испытания

8. Контрольные игры и соревнования:

- контрольные игры во время тренировочного процесса;
- соревнования школьной спартакиады.
- товарищеские встречи

9. Посещение соревнований.

- посещение соревнований школьной и районной спартакиады.

Планируемые результаты

Предметные

Учащийся научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- Участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу разного уровня (школьные соревнования, товарищеские встречи, районные соревнования);

- Организация и проведения соревнований по баскетболу и волейболу.

По итогам обучения за предыдущий год могут вноситься коррективы в частные цели и задачи на конкретный год обучения в зависимости от результатов соревновательной деятельности, уровня физической подготовленности, психологического комфорта в коллективе.

Методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение. (используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения педагога - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки);

- объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований (осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях);

- беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе;

К основным принципам обучения относятся:

- принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол и волейбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;

- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;
- принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.
- принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.
- принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила от простого - к сложному, от легкого – к трудному
- принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В программе используются технологии:

- информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом и волейболом.
- здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.
- технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.
- технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), физического развития и физической подготовленности.
- игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышению благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).
- групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах,

Оценочные материалы по разделам отражены в приложении 1.

Условия реализации программы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- мультимедиа проектор;
- экран;

Техническое оснащение:

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| ➤ Щиты с кольцами | 2 штуки |
| ➤ Стойки | 2 штуки |
| ➤ Конусы | 10 штук |
| ➤ Гимнастическая стенка | 4 пролёта |
| ➤ Гимнастические скамейки | 5штуки |
| ➤ Гимнастический трамплин | 1 штука |
| ➤ Скакалки | 15 штук |
| ➤ Мячи набивные | 5 штук |
| ➤ Мячи баскетбольные | 15 штук |
| ➤ Мячи волейбольные | 15 штук |
| ➤ Мячи теннисные | 15 штук |
| ➤ Сетка волейбольная | 1 штука |
| ➤ Стойки волейбольные | 2 штуки |
| ➤ Мяч на амортизаторе | 1 штука |
| ➤ Рулетка | 1 штука |
| ➤ Насос | 1 штука |
| ➤ Секундомер | 1 штука |
| ➤ Лестница координационная (5 м.) | 2 штуки |
| ➤ Маты гимнастические | 10 штук |
| ➤ Табло | 1 штука |
| ➤ Тумбы для прыжков | 2 штуки |

Методическое обеспечение.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

- объяснение,
- рассказ,
- замечание,
- команды,
- указания.

Наглядные методы:

- показ ,
- демонстрация,
- просмотр видео материалов

Практические методы:

- метод упражнений (в целом и по частям)
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для достижения поставленной цели применяются различные методы организации занимающихся на занятиях: фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, метод групповой тренировки.

Календарный учебный график

Начало учебного года	09 сентября
Продолжительность учебного года	35 недель
Сменность занятий	2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования в школе, с 15.00
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования в школе, до 18.00
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель-май
Окончание учебного года	25 мая
Каникулярный период	1-08 января

Список литературы

Литература для учителя:

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. М., Просвещение 1986.
5. Юный баскетболист.
Под ред. Е. р. Яхонтова. М., «ФиС». 1987
6. Энциклопедия баскетболиста.
В. Н. Чистополов, С.В. Чистополов, В. С. Богатырёв. Киров 1998
7. Волейбол.
Под ред. А.Г. Айриянца. М . 1976.
8. Тактическая подготовка волейболистов. Ю. Д. Железняк.
Смоленск. 1975
9. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол).

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский Л. Б. Кофман В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
3. Станислав Махов. Волейбол. © Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016.
4. Васильев А.В. Путь к мечте. 2017
5. Лазенби Р. Майкл Джордан. Его Воздушество. 2017

Интернет ресурсы:

1. <https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/>
2. <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>
3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=436284217052329235&from=tabbar&parent-reqid=1592772341470203-145164821375858077900303-production-app-host-man-web-yp-335&text=Обучению+баскетболу>
4. <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202018.pdf>
5. http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf
6. <https://moluch.ru/archive/238/55280/>
7. <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=3pOQRi6YT0U>

Приложение 1
Оценочные материалы.

Контрольные испытания ОФП

возраст	Виды испытаний					
	Челн. бег 3*10	Прыж. в дл. с места	Высота подскока (с места толчком двух/разбега толчком одной)	Прыжки через скакалке раз за 1 мин.(на двух ногах)	отжимания	Поднимание туловища из положения лёжа (за 1мин)
11	8.5	200	32	100	25	40
12	8.3	205	34	110	27	43
13	8.3	210	35	120	29	45
14	8.0	220	37	130	30	47
15	8.0	225	39	140	30	47

Контрольные испытания по видам

Баскетбол.

возраст	Виды упражнений				
	Челн. бег с ведением (3*10)	Штрафные броски (из 10)	Броски после ведения (из 5 бросков)	Броски с точек (из 15)	3-х очковые броски (из 5 с разных позиций)
11	10.0	3	3	6	0
12	9.9	4	3	8	1
13	9.7	5	4	10	1
14	9.5	5	5	10	2
15	9.3	6	5	11	3

Волейбол:

возраст	Виды упражнений			
	подача	Передачи у стены (из 10)	Приём с подачи и передача	Верхняя передача на точность
11	3	8	3	4
12	3	8	3	4
13	4	8	4	4
14	4	9	4	5
15	5	9	5	5