

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕЧУШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Дополнительная общеобразовательная программа

«Спортивные игры»

направленность: физкультурно – спортивная

возраст обучающихся: 11-15 лет

срок реализации 1год

п.Речушка

2023год

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы.
1.1. Пояснительная записка.
1.2. Цель и задачи программы.
1.3. Содержание программы.
1.4. Учебно-тематический план.
1.5. Планируемые результаты.
2. Комплекс организационно-педагогических условий.
2.1. Учебный план
2.2. Календарно учебный график
2.3 Календарно тематическое планирование
2.4. Условия реализации программы.
2.5. Формы контроля освоения образовательной программы.
2.6. Оценочные материалы.
2.7. Методические материалы.
2.8. План воспитательной работы.
2.9. Взаимодействие с родителями.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	
Направленность	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.</p>
Новизна программы	<p>На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, баскетбол, футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет и реализуются в течение учебного года.</p> <p>Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и</p>
	2

	<p>совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе, баскетболе, футболе. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эти виды спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательными спортивными играми, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.</p>
<p>Педагогическая целесообразность</p>	<p>Игры в волейбол, баскетбол и футбол развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> -от простого к сложному, -от частного к общему, - с использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении. <p>Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Кроме этого, программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол», «баскетбол», «футбол».</p> <p>Основной принцип работы секции - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.</p>

<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Главным направлением учебного процесса является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для развития личности. 2. Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов. 4. Формирование знаний, умений и навыков. 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом. 6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности.
--	---

Адресат программы	В секции «Спортивные игры» принимаются все желающие 11-15 лет (5-9 класс), не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.
Объем программы	Программа рассчитана на 68 часов, 34 учебных недели
Форма обучения	очная
Срок освоения программы	1 год
Режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю, 1 академических час по 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игр. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.
Особенности организации образовательного процесса	Форма реализации программы – традиционная; групповая, разновозрастная; секция Состав объединения – постоянный, 12 человек, согласно площади спортивного сооружения;
1.2. Цель и задачи программы	
Цель	Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, баскетбол, футбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.
Задачи	Обучающие: - обучить техническим приемам и правилам игр; - обучить тактическим действиям; - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно- гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе, баскетболе, футболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Краткий исторический очерк развития баскетбола.

Год рождения баскетбола. Развитие баскетбола в нашей стране. Развитие игры в баскетбол среди школьников. Правила игр. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Судейская жестикуляция.

История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты. Правила игры. Теоретическое занятие. Знакомство с правилами игры в футбол. Техника игры футбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

<p>Описание разделов</p>	<p>1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.</p> <p>2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.</p> <p>3. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. <i>Подвижные игры:</i> “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.</p> <p>3. Основы техники и тактики игры. Волейбол. Техническая подготовка <i>Овладение техникой передвижений и стоек.</i> Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. <i>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;</i> передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости</p>
---------------------------------	--

от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Баскетбол.

Упражнения для тренировки ловли и передачи мяча. Упражнения для тренировки элементов атаки спиной к кольцу. Упражнения для тренировки элементов атаки лицом к кольцу. Упражнения для тренировки передач. Упражнения для тренировки передач центровым игрокам. Упражнения для тренировки ведения мяча. Упражнения для тренировки бросков. Упражнения для тренировки штрафных бросков. Тактика защиты. Защита против игрока с мячом. Передвижения защитника. Зонная защита и ее

преимущества. Смешанная защита (преимущества и слабость).
Защита прессингом. Стратегия и атака. Позиционное нападение.

Футбол.

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно

наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

4. Контрольные игры и соревнования.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

5. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Контрольные испытания.	1	0	1	Зачет
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	18	6	12	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	25	6	19	
5.	Основы техники и тактики игры	22	9	13	
6 .	Контрольные испытания	1	0	1	
	Итого	68	22	46	Зачет

1.5. Планируемые результаты

<p>Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса</p>	<p>Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).</p> <p>Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать задачи, поставленные педагогом; – знать технологическую последовательность выполнения работы; – правильно оценивать результаты своей деятельности. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научиться проявлять творческие способности; – развивать сенсорные и моторные навыки. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учиться работать в коллективе; – проявлять индивидуальность и самостоятельность. <p>Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по</p>
---	--

программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к уровню подготовки

Учащиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у учащихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях городского уровня;

- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

Направленность	Содержание и форма деятельности	Количество часов по классам				
		V	VI	VII	VIII	IX
Физкультурно-спортивная	Секция «Спортивный час»	2				

2.2 Календарно учебный график

1. Продолжительность учебного года

Учебный год начинается 1 сентября 2023

Учебный год заканчивается 31 мая 2024

2. Продолжительность учебных четвертей

Учебная четверть	Класс	Срок начала и окончания четверти	Количества учебных недель
I четверть	5-9	01.09.23 по 27.10.23	8
II четверть	5-9	07.11.23 по 29.12.23	8
И полугодие	5-9	01.09.23-29.12.23	16
III четверть	5-9	09.01.24 по 22.03.24	11
IV четверть	5-9	01.04.24 по 24.05.24	7
II полугодие	5-9	09.01.24-24.05.24	18
год	5-9	01.09.23-24.05.24	34

3.Продолжительность каникул в 2020-2021 учебном году

Каникулы	Классы	Срок начало и окончания каникул	Количество дней
Осенние	1-11кл.	27.10.2023-07.11.2023	7
Зимние	1-11кл.	29.12.2023-9.01.2024	13
Весенние	1-11кл.	22.03.2024-01.04.2024	10

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками
23 февраля - День Защитника Отечества
8марта - Международный женский день
1 мая – Праздник весны и труда
9мая – День Победы

Расписание секции

<i>День недели</i>	<i>Название кружка</i>	<i>Класс</i>	<i>Время</i>
<i>Вторник</i>	Спортивные час	5-9	15.20-16.05
<i>Пятница</i>	Спортивные час	5-9	15.05-15.50

2.3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
Баскетбол		31
2	Стойки и перемещения баскетболиста	6
3	Остановки «Прыжком» «В два шага»	5

4	Передача мяча	5
5	Ловля мяча	4
6	Ведение мяча	3
7	Броски в кольцо	3
8	Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты	5
Волейбол		15
9	Перемещения	2
10	Передача	3
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
12	Прием мяча	3
13	Комбинированные эстафеты	3
Футбол		22
14	Стойки и перемещения	4
15	Удар внутренней стороной по неподвижному мячу с места с одного двух шагов	5
16	Удар внутренней стороной стопы по мячу ,катящемуся навстречу	5
17	Передачи мяча	4
19	Итоговые занятия	1
	Итого	68

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое, кадровое обеспечение	<p>Для занятий по программе требуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный школьный зал 2. Спортивный инвентарь и оборудование: <ul style="list-style-type: none"> – сетка волейбольная – стойки волейбольные – гимнастическая стенка – гимнастические скамейки – гимнастические маты – скакалки
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> – мячи набивные – мячи волейбольные – мячи баскетбольные – мячи футбольные – рулетка- 1шт. <p>3. Техническое оснащение</p> <ul style="list-style-type: none"> – проектор; – экран; – магнитофон; – компьютер. <p>4. Санитарно – гигиенические требования Для реализации программы необходимо иметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – светлое просторное помещение; – в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание; – в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. <p>5. Кадровое обеспечение программы Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.</p>
Методическое обеспечение	1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2.5. Формы контроля освоения образовательной программы	
Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> – Опрос учащихся по пройденному материалу. – Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований. – Контроль соблюдения техники безопасности. – Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. – Контрольные игры с заданиями. – Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. – Результаты учебных игр, соревнований.

Промежуточная аттестация	Проводится в форме контрольных испытаний. Контрольные испытания проводятся два раза в год: в начале года обучения и в конце года обучения. Результаты фиксируются в индивидуальных карточках детей.
Итоговая аттестация	Не предусмотрена.

2.6. Оценочные материалы

Волейбол.

Для определения достижений учащимися планируемых результатов используются

Контрольные испытания:

1. Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз);
2. Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз);
3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз);
4. Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку;
5. Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя;
6. Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток;
7. Нижние передачи над собой;
8. Верхние передачи над собой.

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы:

По окончании освоения данной программы учащиеся должны овладеть необходимыми двигательными навыками и показывать результаты, приведенные в таблицах.

Нормативы составлены с учетом дифференцированного подхода в освоении учебного материала.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматив а п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра(кол-во раз)	Юн	12	14	16
		Дев	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра(кол-во раз)	Юн	10	12	14
		Дев	8	10	12

3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн	17	20	25
Дев		12	15	20	
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн	5	10	15
		Дев	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн	2	3	4
		Дев	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн	3	4	5
		Дев	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн	15	20	25
		Дев	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн	15	20	25
		Дев	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Баскетбол.

Для определения достижений учащимися планируемых результатов используются

Контрольные испытания:

1. Штрафной бросок 5 из 5;
2. Передача во встречных колоннах (количество передач за 1 минуту);
3. Передачи в квадрате тремя мячами (количество передач за 30 секунд);
4. Передачи в стену двумя мячами (количество передач за 30 секунд).

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы:

По окончании освоения данной программы учащиеся должны овладеть необходимыми двигательными навыками и показывать результаты, приведенные в таблицах.

Нормативы составлены с учетом дифференцированного подхода в освоении учебного материала.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	5,0
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	180	205	140	175	200
			14	160	170-190	210	145	160-180	200
			15	175	180-195	220	155	160-180	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1200-1300	1400	800	1050-1150	1200
			14	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1100-1200	1300
5	Гибкость	Наклон	11	2 и 6-8	10 и 4	8-10	15,0 и		

	ть	ы вперед из положен ия стоя, см	12 13 14 15	ниже 2 2 3 4	6-8 5-7 7-9 8-10	выше 10 9,0 11,0 12,0	ниже 5 6 7 7	9-11 10-12 12-14 12-14	выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силов ые	Подтяги ва-ние на высокой перекла ди- не из виса (мальчи ки), колич.ра з, на низкой перекла ди- не из виса лежа (девочки	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16
5	Гибкос ть	Наклон ы вперед из положен ия стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силов ые	Подтяги ва-ние на высокой перекла ди- не из виса (мальчи ки),	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

колич.раз,
на
низкой
перекла
ди-
не из
виса
лежа
(девочки)
, колич.
Раз.

Футбол.

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)				67,0
6-минутный бег (м)			1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой			45	55

ногой (м)				
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45
Бросок мяча на дальность (м)				20

2.7. Методические материалы

<p>Особенности организации образовательного процесса</p>	<p>Занятия в объединении проводятся в очной форме в спортивном зале образовательной организации. Группа учащихся работает под руководством учителя. Учащиеся обеспечены необходимым спортивным инвентарем. Роль учителя заключается в организации групповой, подгрупповой и коллективной работы учащихся, в том числе с использованием возможностей информационной среды. Учитель организует и поддерживает учебное взаимодействие. Продвигаясь по курсу под руководством учителя, учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с учебным материалом; - выполняют задания; - участвуют в учебных играх, соревнованиях; - задают вопросы, высказываются, выполняют показы, делятся опытом.
--	--

<p>Методы обучения</p>	<p>Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.</p> <p>Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.</p> <p>С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.</p> <p>Ведущими методами обучения являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, обзорные беседы, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт, обсуждение игровых моментов; – наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, самостоятельный разбор тактических действий игрока, в просмотр видео игр; – практические методы: метод упражнений, игровой метод.
<p>Формы организации образовательного процесса</p>	<p>Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.</p>
<p>Формы организации учебных занятий</p>	<p>Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные; - Индивидуально-групповые; - Групповые; - Подгрупповые; - Теоретические; - Практические занятия; - Спортивные соревнования; - Подвижные игры;

	<ul style="list-style-type: none"> – Эстафеты; – Физкультурные праздники; – Обучающие и двусторонние игры; – Индивидуально-игровая; – В парах; – Комбинированная; – Отработка практических навыков; – Общефизическая подготовка; – Тренировка; – Учебная игра; – Контрольные испытания. <p>Выбор той или иной формы обосновывается с позиции вида деятельности, уровня развития учащихся, формы организации учебного занятия.</p>
Педагогические технологии:	<ul style="list-style-type: none"> – Технологии группового обучения; – Технологии коллективного взаимообучения; – Игровые технологии; – Личностно-ориентированные технологии; – Здоровьесберегающие технологии.
Педагогические принципы	<p>Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.</p>
Обеспечение программы методической продукцией, дидактическим и материалами	<p>1. Дидактические материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Картотека упражнений. - Схемы и плакаты освоения технических приемов. - Правила игр. - Картотека общеразвивающих упражнений для разминки - Схемы и плакаты освоения технических приемов. - Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр. <p>2. Методические рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рекомендации по организации подвижных игр. - Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений. - Инструкции по охране труда. <p>3. Информационное обеспечение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература. - Учебные видеofilмы и аппаратура для их просмотра. - Компьютер с выходом в Интернет.

2.8 Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины - мячи.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины - мячи.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая	Практикум: - занятие поточным	- литература по теме; - слайды;	- мячи; - волейболь	- контрольные нормативы; - учебно-

	методом;			
подготовка	- круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- видеоматериалы; - карточки с заданием.	ная сетка; - резиновая лента	тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины - мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

2.8. План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения
1.	Набор учащихся в кружок	сентябрь
2.	Составление расписания работы кружка	до 10.09
3.	Выбор капитанов команд	
4.	Проведение бесед с отдельными родителями	до 20.09
5.	Проведение соревнований среди учащихся	октябрь
6.	Подготовка команд классов по волейболу для	1 раз в 3 месяца

	участия во внутришкольной спартакиаде	
7.	Организация спортивных праздников	в течение года
8.	Проведение товарищеских встреч	в течение года

2.9. Взаимодействие с родителями

№ п/п	Форма взаимодействия	Тема	Дата
1	Индивидуальная беседа	Требования к учащимся на занятиях	сентябрь
2	Анкетирование родителей	«Отношение ребёнка к занятиям»	декабрь