

МБОУ "Погореловская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете



Талашова В.В.

Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по ВР



Аблятифова А. А.

Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководителем ОУ



Талашова В.В.

Приказ № 153 от «29»
августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

«Путь к спортивным достижениям»

5-9 классы

Возраст обучающихся: 12- 15 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем: 68 часов

Разработчик: Семаков Никита Андреевич,
учитель физической культуры

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Работа физкультурно-спортивной направленности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в спортивные игры, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ № 629 от 27.07.2022.

Основополагающие принципы:

1. **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
3. **Вариативность** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эти виды спорта очень популярными среди школьников и молодежи. Являясь увлекательными, представляют собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность. Такие игры как волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательных игр покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале. Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы: рост спортивного результата в спортивных играх можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,

формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышечисленного у обучающихся поведенческих установок, спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Путь к спортивным достижениям», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Принадлежность программы к дополнительной общеобразовательной определяет режим проведения занятий после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

1.2. Цель и задачи

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
4. Овладение техниками игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие завершается двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости учитель останавливает игру, даёт соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на занятии, обращает внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья

Моторная сфера обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), задержкой психического развития, как правило, не имеет выраженных нарушений. Поэтому учебная часть для учащихся с ОВЗ не будет отличаться от основной программы. Наибольшие трудности такие обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это может, сказывается на навыках овладения мячом. Проведение упражнений, включенных в содержание занятий, и используемых индивидуально для таких учащихся, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Категория обучающихся с задержкой психического развития – неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройством психологического развития (школьных навыков, речи и др.)

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптирована для обучающихся с задержкой психического развития и направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

1.3. Учебный план и содержание программы.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Футбол	12	1	11	Товарищеский матч
2	Волейбол	17	2	16	Игра
3	Настольный теннис	12	1	11	Игра
4	Баскетбол	26	2	23	Товарищеская встреча
5	Промежуточная аттестация	1		1	Соревнования
	Итого	68	6	62	

Содержание программы курса

6-9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет- кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Футбол

Основы знаний. Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол.

Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с полей. Планирование спортивной планировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнования, их организация и проведения.

Специальная подготовка. Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футболному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футболного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футболного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10- 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону

с падением, перекатом. Повороты во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Волейбол

Основы знаний. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча сподачи и защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночная блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры

Настольный теннис

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Баскетбол

Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра

1.4 Планируемые результаты

Сформированы с учетом рабочей программы воспитания школы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности; - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы учащиеся

должны знать:

1. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
2. основы рационального питания;
3. правила оказания первой помощи;
4. способы сохранения и укрепления здоровья;
5. основы развития познавательной сферы;
6. свои права и права других людей;
7. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
8. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

1. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
2. заботиться о своем здоровье;
3. применять коммуникативные и презентационные навыки;
4. находить выход из стрессовых ситуаций;
5. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
6. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
7. отвечать за свои поступки;
8. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся смогут получить знания:

1. значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
2. правила безопасного поведения во время занятий;
3. названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
4. наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
7. основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
8. жесты судьи;
9. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами игр;

могут научиться:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
2. выполнять технические приёмы и тактические действия;
3. контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях
4. демонстрировать жесты судьи;
5. проводить судейство по спортивным играм

Основными критериями успешной реализации программы будут:

1. Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.
2. Положительная динамика уровня физического развития учащихся, членов спортивного объединения.
3. Высокий уровень сплоченности коллектива.
4. Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Календарно-учебный график

Занятия проводятся с 1 сентября по 31 августа, по 2 учебных часа в неделю (34 недели) за исключением каникулярного времени, в которое работа объединения проходит в форме самостоятельной работы по заданию педагога. Проверка самостоятельной работы проводится в рамках контроля.

Месяц	Количество часов
Сентябрь	6
Октябрь	6
Ноябрь	6
Декабрь	6
Январь	6
Февраль	6
Март	6
Апрель	6
Май	4
Июнь	4
Июль	6
Август	6
ИТОГО	68 часа

2.2. Условия реализации программы.

Условия реализации общеобразовательной программы.

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

1. Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
2. В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы в послеурочное время.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей: учащиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Кроме того, осуществляется подготовка учащихся с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, эстафетам, олимпиадам.

Количество человек в группе – 10-25 человек.

2.3 Формы аттестации:

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в товарищеских встречах.

2.4. Оценочные материалы.

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

- **Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.
- **Итоговый контроль** - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.
- **Комплексный контроль** включает:
 - педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
 - определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
 - метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
 - видеомагнитофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
 - исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

2.5. Методические материалы:

Практики, технологии и методы проведения занятий

Информационно-коммуникационные технологии;

Групповые и индивидуальные методы обучения с описанием применения в процессе реализации обучающихся, развивающих и воспитательных задач программы;

Словесные методы: объяснения, рассказ, замечание, указания;

Наглядные методы: показ упражнений, пособий;

Информационно-развивающие (рассказы, беседы, мастер-классы);

Практические (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);

Проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);

Методы контроля и самоконтроля (самоанализ).

2.6. Воспитательный компонент (формируется с учетом Рабочей программы воспитания школы)

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это позволит четко определить позицию спортсменов в общей системе воспитательного процесса в школе и способствует:

- повышению уровня общительности каждого учащегося;
- развитию личных качеств учащихся, направленных на благо коллектива в целом;
- поможет рассмотрению коллектива как неотъемлемой части дружной семьи
- формирование чувства коллективизма и гуманизма спортсмена. Развитие всех форм организации физической культуры и спорта рассматривается как приоритетное направление в создании и реализации воспитательных систем.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивными играми состоит в том, что тренер преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе досуговой деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время учащихся.

Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы физического воспитания

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: раздевалки, спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием: кольца баскетбольные-2, щиты баскетбольные – 2, мяч баскетбольный - 15, сетка волейбольная-2, мяч волейбольный -13, мяч набивной -5, мяч футбольный – 7, скакалки - 20, трамплин гимнастический - 1, брусья - 1, секундомер – 2, свисток – 2, турник -2, маты гимнастические – 5, теннисный стол -1, теннисные мячи- 5, Насос ручной со штуцером - 2 шт, Гимнастическая стенка- 6 пролетов, фишки для обводки - 30 шт, Гантели различной массы - 20 шт

**Кадровые условия реализации дополнительной
общеобразовательной программы физического воспитания**

ФИО	Занимаемая должность	Преподаваемые предметы	Образование (полное наименование образовательного учреждения, наименование направления подготовки и (или) специальности, год окончания)	Ученая степень, ученое звание	Данные о повышении квалификации и (или) профессиональной переподготовке	Общий стаж	Педагогический стаж	Аттестация (дата)	
								на соответствие занимаемой должности	квалификационная категория
Семаков Никита Андреевич	Учитель физической культуры	физическая культура, ОБЖ	Высшее, Вологодский государственный университет «Педагогическое образование», 2017 г.	Не имеет	-	6	5	2019	1

Список литературы для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9.Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10.Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11.Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лепта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют

передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3.«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

1. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.