

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Быданово
Белохолуницкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор

МКОУ СОШ д. Быданово

Е.З. Шабалина

Приказ № 40

от 01.09.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
спортивного клуба «Созвездие»
1-11 классы
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Ганичев А. Б.,

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Быданово 2024

Пояснительная записка

Направленность (профиль) общеразвивающей программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы.

В программе заложены уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Адресат программы: обучающиеся 6-18 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Состав групп от 10 до 15 обучающихся.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы:

Всего – 1 год

Формы обучения: очная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: теоретические и практические занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: Сдача нормативов по физической подготовке по программе.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы:

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел «Основы знаний»

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
2. Самоконтроль и его основные приёмы.
3. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.
4. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.
5. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания.
6. Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.
7. Личная гигиена спортсмена.
8. Правила и значение спортивных соревнований.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

- Бег до 10-15 мин. Равномерный, повторный, переменный; челночный бег.
- Прыжки с места, тройной с места. Прыжки через скамейку, скакалку. Напрыгивание на возвышения высотой 30-90 см. Силовые упражнения с собственным весом.

Раздел «Техника и тактика игры»

1. Техника и тактика спортивных и подвижных игр.
2. Судейство игр, участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план курса «Подвижные игры»

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1
	Игры с бегом	5
2	Игра «Змейка».	1
3	Игра «Бег командами»	1
4	Игра «Городок».	1
5	Игра «Ловкие ребята».	1
6	Игра «Пятнашки в кругу».	1
	Игры с мячом	5
7	Игра «Охотники и утки».	1
8	Игра «Попади в цель».	1
9	Игра «Рак пятится назад».	1
10	Игра «Мяч соседу».	1
11	Игра «Мяч в центре».	1
	Игры с прыжками	5
12	Игра «Зайцы в огороде».	1
13	Игра «Туда- обратно».	1
14	Игра «белые медведи».	1
15	Игра «Карусели».	1
16	Игра «Ловушка».	1
	Игры малой подвижности	5
17	Игра «Кошка и мышка».	1
18	Игра «Перемена мест».	1
19	Игра «Запрещенное движение».	1
20	Игра «Море волнуется».	1
21	Игра «Наблюдатели».	1
	Зимние забавы	3
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1
23	Игра «Строим крепость».	1

24	Игра «Меткий стрелок».	1
	Эстафеты	5
25-26	Беговые эстафеты.	2
27-28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
	Народные игры	5
30	Игра «Гуси - лебеди»	1
31	Игра "Горелки".	1
32	Игра «Чехарда»	1
33	Игра «Золотые ворота»	1
34	Игра "Бабки".	1

Учебно-тематический план курса «Баскетбол»

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	1
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	1
3	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1
4	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	1
8	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении	1

	3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	
9	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1
10	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	1
11	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1
12	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1
13	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1
14	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	1
15	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	1
16	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	1
17	1 Перехват мяча (с броском в два шага) 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	1
18	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1
19	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1
20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1

24	Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1
25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	1
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1
27	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1
29	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	1
30	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	1
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	1
33	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1

Учебно-тематический план курса «Волейбол»

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Передачи мяча двумя руками сверху в стойке	1
2	Передачи мяча 2 руками сверху в зонах 3-6; 4-5; и через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	1
3	Передачи мяча 2 руками сверху в тройках в зонах 6-3-2; 6-3-4.	1
4	Прием и передача мяча 2 руками снизу в парах	1
5	Прием мяча с передачи 2 руками снизу с доводкой к сетке.	1
6	Сочетание передач мяча 2 руками сверху и снизу в зонах 6-3-2-6-3-5	1
7	Прием мяча после передачи с доводкой связующему.	1
8	Прием и передачи мяча после перемещений в парах и тройках	1
9	Совершенствование изученных приемов в ходе игр и эстафет.	1
10	Турнир "Волейбольный фестиваль"	1
11	Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с выпадом вперед и с паданием на колени.	1

12	Совершенствование верхней прямой подачи. Прием снизу в различных игровых ситуациях.	1
13	Комплексное совершенствование игровых действий.	1
14	Прямой нападающий удар	1
15	Разбег при нападающем ударе	1
16	Закрепить технику нападающего удара	1
17	Нападающий удар по подброшенному мячу	1
18	Прямой нападающий удар	1
19	Волейбольный турнир	1
20	Нападающий удар со второй линии. Техника падений вперед и назад.	1
21	Соревнования по волейболу	1
22	Комплексное совершенствование технических приемов в сочетании с нападающим ударом	1
23	Игровые действия с использованием перемещений и падений.	1
24	Действия в атаке, защите, на страховке.	1
25	Тестирование физической и технической подготовленности учащихся.	1
26	Товарищеская игра	1
27	Взаимодействие "углом вперед"	1
28	Взаимодействие "углом вперед"	1
29	Взаимодействие "углом вперед"	1
30	Взаимодействие "углом вперед"	1
31	Товарищеская игра с взаимодействием "углом вперед"	1
32	Тренировочная игра	1
33- 34	Тренировочная игра Итоговое собрание учебно-тренировочной группы	2

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

В ходе реализации раздела «**Подвижные игры**» учащиеся смогут узнать:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

могут научиться:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- выполнять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах.

В ходе реализации программы «**Баскетбол**» учащиеся смогут узнать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения для развития (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.