

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КОВДОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением английского языка»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 29.08.2022 №1

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 28.08.2023 №1

Директор  УТВЕРЖДАЮ
И.В. Колупова
приказ от 29.08.2022 №07-2

Директор  УТВЕРЖДАЮ
И.В. Колупова
приказ от 28.08.2023 №316-2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивный калейдоскоп»**

Составитель программы:
Кузнецова О.Б., учитель физической
культуры

г. Ковдор

Пояснительная записка

Программа «Спортивный калейдоскоп» физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 5-9 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, руководствуясь следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
4. Устав МБОУ СОШ №1 с углубленным изучением английского языка.

В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% имеют различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую дети школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спортивные командные игры, могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных командных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Программа дополнительного образования разработана в рамках реализации физкультурно-спортивной направленности дополнительной деятельности обучающихся МБОУ СОШ № 1 в рамках муниципального задания и предусматривает по 1 часу занятий в неделю, всего 34 часа в год. Все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся - 11-15 лет.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к спортивным командным играм с мячом.

Задачи:

- популяризация спортивных командных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение технике и тактике спортивных командных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие навыков командного взаимодействия;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными командными играми.

Планируемые результаты

Основными показателями результативности программы являются:

- заинтересованность обучающихся и их родителей (законных представителей) в реализации программы;
- развитие личных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- спортивные командные достижения обучающихся: результаты участия в спортивных соревнованиях, олимпиадах муниципального, регионального и федерального уровней;
- социальная адаптация участников образовательного процесса.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

Текущий контроль осуществляется в процессе наблюдения за уровнем развития двигательных способностей, уровнем сформированности технических умений и навыков каждого обучающегося. В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

Итоговый контроль освоения программы предусматривает проведение комплексной оценки по итогам участия в спортивных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; палка гимнастическая; скакалка детская; мат гимнастический; кегли; флажки разметочные с опорой и стартовые; рулетка измерительная; щит баскетбольный тренировочный; спортивные фишки; сетка для переноса и хранения мячей; волейбольная сетка универсальная; сетка волейбольная; аптечка.

Пришкольный стадион (площадка).

Мультимедийное оборудование.

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-тематический план

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов | | |
|----------|-----------------|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 |
| | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

Учебно-тематический план

| № | Тема | Основное содержание занятия | Кол-во часов |
|------------------|---|--|--------------|
| Баскетбол | | | 12 |
| 1 | Правила спортивной командной игры «баскетбол» | Знакомство с правилами спортивной командной игры «баскетбол» | 2 |
| 2 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 3 | Остановки: | | |
| 4 | «Прыжком» | | 1 |
| 5 | «В два шага» | | 1 |
| 6 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 7 | Ловля мяча | | 1 |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 9 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |
| 10 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе спортивной игры «баскетбол» («школа мяча», | 2 |

| | | | |
|-----------------|--|---|-----------|
| | | «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). | |
| Волейбол | | | 12 |
| 1 | Правила спортивной командной игры «волейбол» | Знакомство с правилами спортивной командной игры «волейбол» | 2 |
| 2 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 |
| 3 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 2 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты на базе спортивной игры «волейбол» | 2 |
| Футбол | | | 10 |
| 1 | Правила спортивной командной игры «футбол» | Знакомство с правилами спортивной командной игры «футбол» | 2 |
| 2 | Стойки и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и | 1 |

| | | | |
|---|--|---|-----------|
| | неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. | |
| 4 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | Вбрасывание из-за «боковой» линии | 2 |
| 5 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 1 |
| 6 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». | 3 |
| | Итого | | 34 |

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| <i>Формы проведения занятий и виды деятельности</i> | |
|--|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая |

| | |
|--------------------------|--|
| | подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика». Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт. 2005.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.

9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
- 10.. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Физкультура и Спорт, 2004.
11. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. — М., А Генетю "ФАИР"/ 1997.