

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 городского округа Стрежевой»**

636782, Россия, Томская область, г. Стрежевой, 3-ий микрорайон, дом №324

Сайт: <http://shkola3.guostroj.ru/> ; e-mail: shkola3@guostroj.ru; тел. / факс: +7-38259-54480

Утверждено

Приказ № 201 от 30.08.2024

Директор школы

Н.Г. Потеряева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры. П.Ф.О.»**

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 2 года

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Содержание учебного плана
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Используемая литература

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2,12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013 г.

Программа предполагает:

- углубленное изучение раздела «Общая физическая подготовка». Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание;
- разучивание упражнений для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов;
- психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания;
- использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала;
- развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание не только физического, но и нравственного детей;
- развития их познавательных интересов;
- выработку воли и характера, физических способностей;
- формирования умения жить и работать, учиться в коллективе;
- спортивные игры имеют огромные возможности для развития ребенка.
- развитие потенциала личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры. ОФП».

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

4. Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

5.. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

6.. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

ситуаций.

8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры. ОФП».

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Освоение способов решения проблем спортивного и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

8. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

9. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

10. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

11. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

12. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

13. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета физическая культура; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

Ожидаемые результаты и итоги реализации программы:

- знать правила спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- знать основные технические и тактические приемы и действия спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при владении мячом, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития спортивных игр (волейбола, баскетбола) в России и за рубежом;

• участвовать в школьных, городских соревнованиях, турнирах по спортивным играм (волейболу, баскетболу).

Предметные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры. ОФП».

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- Роль физической культуры и спорта в воспитании;
- Основные правила волейбола, баскетбола, организация и проведения соревнований;
- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;
- Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки;
- Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;
- Основные гигиенические требования к занимающимся.
- Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- Вести пропаганду о пользе физических упражнений на организм человека;
- Вести здоровый образ жизни; Роль режима и питания;
- Выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТМ;
- Иметь навыки судейской практики.

К концу 1 года обучения должны уметь:

- Знать общие основы спортивных игр (волейбола, баскетбола);
- Расширять представление о технических приемах в спортивных играх (волейболе, баскетболе)
- Научится правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры (мини-волейбол, пляжный волейбол, стритбол);
- Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки игроков;
- Освоить техники перемещений, стоек игроков (волейбол, баскетбол) в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема и передачи мяча;
- Освоить технику нижнего приема и передачи мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

К концу 2 года обучения обучающиеся должны:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол);
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

К концу 2 года обучения должны уметь:

- Играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча и штрафных бросков;
- Освоить технику нападающего удара и бросков по точкам;
- Владеть навыками судейства в спортивных играх и применять на практике;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях спортивными играми;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении

3.

Учебный план

(1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год)

| № п/п | Название тем | 1 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 2 год обучения | Всего |
|----------|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|
| | | теория | практика | теория | практика | |
| 1 | Общие основы волейбола, баскетбола. ПП и ТБ. Правила игр. | 2 | | 2 | | 4 |
| 2 | Общесфизическая подготовка | 3 | 5 | 2 | 6 | 16 |
| 3 | Специальная подготовка | 2 | 8 | 3 | 9 | 22 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 13 | 1 | 10 | 26 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 8 | 1 | 10 | 21 |
| 6 | Игровая подготовка | 2 | 10 | 3 | 9 | 24 |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 2 | 9 | 2 | 10 | 23 |
| | Общее количество часов в год | 15 | 53 | 14 | 54 | 136 |

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства юных спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 14-18 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделах «Основы техники игры» и «Основы тактики игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

Содержание программы 1 года обучения «ВОЛЕЙБОЛ»

Теоретические сведения

Общие основы волейбола, баскетбола

Общезначимая физическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

Эстафеты Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника выполнения нижнего приема

Техника выполнения верхнего приема

Техника выполнения нижней прямой подачи

Техника выполнения верхней прямой подачи

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Тактическая подготовка

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

Игровая подготовка

Содержание программы 2 года обучения

Теоретические сведения

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Специальная физическая подготовка

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучение технике передаче в прыжке:

Игровая подготовка

БАСКЕТБОЛ. Техничко-тактические действия.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: *техника нападения* и *техника защиты*. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защит - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола.

Техника владения мячом.

Передача мяча.

Бросок мяча в корзину.

"Тактика" - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Тактика игры в защите.

Игровая подготовка

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по спортивным играм (волейболу, баскетболу) и другим видам спорта.

Мониторинг реализации образовательной программы

| Вид контроля | Форма и содержание | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| 1.Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4.Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания. Соревнования. | Декабрь Май |

5.

Календарно-тематическое планирование

| № п\п | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом, волейболом, ОФП. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 3-4 | Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 5-6 | Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 7-8 | Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 9-10 | Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита | 1 |
| 11-12 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 13-14 | Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 15-16 | Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 17-18 | Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 19-20 | Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 21-22 | Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 23-24 | Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 25-26 | Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 27-28 | Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 29-30 | Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 31-32 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 33-34 | Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 35-36 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 37-38 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий | 1 |

| | | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | удар. Учебная игра | |
| 39-40 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 41-42 | . Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная | 1 |
| 43-44 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра. | 1 |
| 45-46 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |
| 47-48 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |
| 49-50 | Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |
| 51-52 | Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом | 1 |
| 53-54 | Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 55-56 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км | 1 |
| 57-58 | Бег на время 1000м | 1 |
| 59-60 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км | 1 |
| 61-62 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км | 1 |
| 63-64 | Упражнения с отягощениями | 1 |
| 65-66 | Упражнения на тренажерах | 1 |
| 67-68 | Упражнения с отягощениями на развитие силы. | 1 |

6. Список литературы

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2002.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.
3. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ / Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1984.
4. Волейбол в школу. Пособие для учителей. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский.- М.; Посвещение.1989.
5. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
9. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
10. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
13. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
14. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
15. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
16. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх.
17. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
18. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.