

**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](mailto: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	Общефизическая 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**

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