

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ШКОЛА пгт ЛЁВИНЦЫ Оричевского района»**

Рассмотрено на заседании Утверждаю
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол №1



директор КОГОБУ СШ пгт Лёвинцы
Тупицына А.А.
«30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«К вершинам спорта»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы
Катаев Николай Александрович
учитель физической культуры
Лёвинской средней школы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы – Современное состояние общества предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Важность физического воспитания подрастающего поколения, одно из направлений образования. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Система дополнительного образования ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт-Адышево» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы – программа рассчитана на изучение и закрепление приёмов спортивных и подвижных игр для детей.

Адресат программы – программа предназначена для обучающихся 7 – 16 лет.

Условия приема обучающихся: на обучение принимаются все желающие заниматься дети по заявлению родителей (законных представителей) для детей, младше 14 лет, по личному заявлению – для детей 14 лет и старше при отсутствии медицинских противопоказаний.

Структура программы:

Год обучения	Кол-во часов в год	Режим занятий, периодичность и продолжительность
1 год	18	Занятия проводятся 1 раз в 2 недели по 1 часу

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – объединение формируется в группу учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющейся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:*Образовательные:*

формирование знаний о здоровом образе жизни, активное содействие физическому развитию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь детей.

Развивающие:

создание условий для развития спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Воспитательные:

профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры.

Прогнозируемый результат обучения: к концу освоения программы дети будут уметь играть волейбол, баскетбол, научатся играть в подвижные игры, разовьют активность и самостоятельность.

Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Знания о физической культуре	3		3	зачет
	Общефизическая подготовка		5	5	зачет
	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Баскетбол		10	10	Контрольные соревнования
	Итого	3	15	18	

Содержание тем**Знания о физической культуре**

Теория: Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и режим питания. Питание и его значение для роста и развития. Закаливание организма. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Физические качества. Физические упражнения. Основные части тела. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышцы, кости и суставы. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в баскетбол.

Общефизическая подготовка

Практика: 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, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Баскетбол

Практика: Подвижные игры. Воспитание быстроты: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Два капитана», «Вслед за мячом». Воспитание силы: «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками». Воспитание выносливости: «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу». Воспитание ловкости: «Разведчики и часовые», «Два мяча через сетку», «Салки», «Перестрелка», «Город – за городом», «Охотники. Метание малого теннисного мяча в цель, на дальность. Баскетбол. 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.

Волейбол. 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. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.
Формы контроля: Контрольные соревнования

Организационно – педагогические условия реализации программы

Педагогические условия реализации программы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент. Тема, цель и задачи занятия. Инструктаж.
2. Практика (Занимает большую часть занятия).

3. Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Формы и порядок аттестации обучающихся

Формы текущей и промежуточной аттестации: соревнования, зачет.

Периодичность аттестации: после завершения изученной темы в соответствии с учебно – тематическим планом программы.

Порядок аттестации: аттестацию проходит вся группа

Оценочные материалы

Результативность обучения определяется устным опросом, педагогическим наблюдением, практическими заданиями по пройденным темам. При оценке знаний и умений учитывается активность на занятиях, стабильность посещения занятий.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методический материал

1. Инструкции по технике безопасности и охране труда
2. Наглядные пособия
3. Планы занятий
4. Технологические карты

Демонстрационный материал: таблицы, схемы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные (масса 1 кг)
7. Мячи спортивные волейбольные, баскетбольные
8. Физкультурный зал

Информационное обеспечение реализации программы

Интернет ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
 - <http://www.o-volley.ru> ,
 - <http://www.samvolley.ru>,
 - <http://www.VolleyMos.ru>,
 - <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

Список литературы

Для педагога

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. — 895 с.
3. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
4. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
5. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. — Москва: ИЛ, 2013. — 315 с.
6. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. — М.: Феникс, 2016. — 192 с.
7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015. — 289 с.

Для обучающихся

1. Мирзоев О.М.О. Легкоатлетический спорт в олимпийском году: бег на короткие дистанции, эстафетный и барьерный бег // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11. - С. 184-194.
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2018. - 424 с.
3. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2014. - 494 с.
4. Москвин Н.Г., Нятюнова В.И. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий в школе (на примере старших классов) // Интерактивная наука. - 2016. - № 3. - С. 54 - 58.
5. Ветренко А.А. Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе. - 2013. - № 23. - С. 183 - 186.