

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

РАССМОТРЕНО:

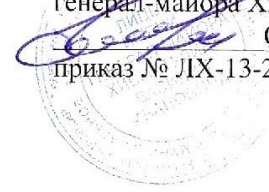
педагогическим советом лицея
протокол № 7 от «20» апреля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦДОД
Н.А. Старкова-Ашуриласва
Н.А. Старкова-Ашуриласва
«20» апреля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
С.В. Фисун
С.В. Фисун
приказ № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры»

Возраст обучающихся: **10-17 лет**

Количество часов в год: **76**

Срок реализации программы: **1 год**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Иванова Наталия Валерьевна**

г. Сургут
2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортивные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Уровень программы	базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Иванова Наталия Валерьевна
Год разработки	2022г.
Где, когда и кем утверждена	Педагогическим советом - протокол №7 от 20 «апреля» 2022г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области волейбола
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ укрепление здоровья; ▪ содействие правильному физическому развитию; ▪ приобретение необходимых теоретических знаний; ▪ овладение основными приемами техники и тактики игры; ▪ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; ▪ привитие ученикам организаторских навыков; ▪ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><u>Личностные результаты:</u> Обучающийся: - формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; - анализирует собственную практическую деятельность; - видит ценность собственной деятельности; - критически относится к своим достижениям.</p> <p><u>Предметные результаты</u> Обучающийся: - получает знания об основных двигательных действиях; - владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи; - формулировать с помощью педагога проблему; - использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности; - использовать известные методы сбора и обработки информации; - подбирать необходимое оборудование для достижения цели; - использовать приемы продуктивной групповой коммуникации для достижения цели. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять самостоятельно зону своего незнания и планировать деятельность; - формулировать проблему и предлагать пути ее решения; - самостоятельно составлять подробную инструкцию и алгоритм деятельности; - обосновывать использование методов сбора и обработки информации; - обосновывать выбор необходимого оборудования для достижения цели; - обосновывать причину удачи/неудачи при организации продуктивной групповой деятельности. <p>Мотивацией к освоению программы является то, что обучающийся четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2/76
Возраст обучающихся	10-17 лет
Формы занятий	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
Методическое обеспечение	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях., А.А. Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2011г.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Гимнастическая стенка, скамейки; скакалки; гимнастические маты; мячи волейбольные, набивные, теннисные; гантели различной массы; насос ручной со штуцером; сетка волейбольная; спортивный зал МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Аннотация к программе

В содержание программы входят два раздела: теоретическая и физическая подготовка. Физическая подготовка включает в себя: общую и специальную физическую подготовку. Ученики получают основные знания в области физической культуры, спорта и получают возможность применять их на практике на базовом уровне.

Программа предназначена для детей в возрасте 10-17 лет.

Количество обучающихся в группе – 12 человек.

Объем программы: 76 часов в год.

Поскольку «дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4)», дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» разработана на основе и с учетом инструктивно-методического письма «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города» (ДО № 5429/16 от 14.09.2016), и нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Порядка Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года г. И плана реализации по ее реализации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи" (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 25.05. 2013 №437 «Об утверждении Концепции организации инклюзивного образования детей – инвалидов и детей с ОВЗ в ХМАО-Югре».
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации «(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
9. Постановление Администрации г. Сургута от 22 декабря 2020 г. N 9693 «Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов» (с изменениями на 28 февраля 2022 года).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предоставляет возможности обучающимся, достигшим подросткового возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом\волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом\волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Спортивная игра – это всегда командная работа, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Актуальность программы заключается в том, что среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время спортивные игры занимают видное место. Эти виды спорта (волейбол) развивают двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств, а также развивает коммуникативные качества.

Процесс организации такого образовательного пространства требует использования новых приемов преподавания, в основе которых лежит представление о деятельностном подходе как способе достижения планируемых образовательных результатов, удовлетворения личностных потребностей обучающегося, определения его индивидуальной образовательной траектории. В этом заключается новизна программы.

Отличительная особенность программы – выполнение практико-ориентированных заданий, предусматривающих освоение теоретического материала в практической деятельности. Данная особенность потребовала изменения системы оценивания образовательных результатов: фиксируется динамика результатов каждого обучающегося, а не сопоставление его с «эталоном», «образцом»; в основе анализа образовательной продукции лежит специально разработанная аналитическая шкала; используются рефлексивные листы, что связано с признанием «субъективности и относительности творчества ученика» (А.В.Хуторской).

Значительные изменения в системе образования России на современном этапе, результатом которых является стремление создать открытое образовательное пространство, характеризующееся непрерывностью, универсальностью, охватом всех сторон жизни учащегося, делают общее и дополнительное образование взаимодополняющими компонентами единого образовательного процесса. Такая интеграция становится «средством реализации вариативного обучения детей, включающего овладение ими универсальными компетенциями, развитие

творческих способностей и задатков, удовлетворение индивидуальных потребностей, социальную адаптацию и идентификацию, становление личности» (Хентонен А.Г., Бельская К.В.). В соответствии с новым законодательством, структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает комплекс основных характеристик программы и комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно- спортивная.

Количество обучающихся в группе – 12 человек.

Объем программы: 76 часов в год. Режим занятий: 1 занятие в неделю по 2 часа. Срок освоения программы: 1 год

Формы организации занятий: Основная форма проведения занятий по программе - практические работы как важнейшее средство связи теории и практики в обучении.

Практические занятия по технике защиты

- действия без мяча.
- действия с мячом.

Практические занятия по тактике нападения

- индивидуальные действия (выбор места, способа приёма и передач мяча);
- групповые действия (взаимодействия игроков);
- командные действия (расположение игроков).

Контрольные игры и соревнования

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

В случае перехода обучающихся на дистанционное обучение предусмотрена реализация дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» в форме онлайн занятий и применением иных форм дистанционного обучения (презентационные материалы, видео и аудио файлы, задания по изучаемым темам, виртуальные занятия и мастер-классы и пр.).

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы «Спортивные игры» - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр: волейбола.

Задачи:

- укрепление здоровья;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приемами техники и тактики игры;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
 - привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивные игры»
на 2022-2023 учебный год

№	Содержание	Кол-во занятий
1	Теория	В процессе занятий
2	Специальная техническая подготовка	46
3	Специальная тактическая подготовка	22
4	ОФП, СФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4
6	Контрольные испытания	4
	ИТОГО	76

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для учащихся 5-11-х классов. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;
- спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;
- подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;
- легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

Специальная физическая подготовка (СФП) ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного (резинового) мяча.

П о д а ч и мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Поддачи мяча слабой рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку).

Броски

набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Личностные результаты:

Обучающийся:

- формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи;
- анализирует собственную практическую деятельность;
- видит ценность собственной деятельности;
- критически относится к своим достижениям.

Предметные результаты

Обучающийся:

- получает знания об основных двигательных действиях;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи;
- формулировать с помощью педагога проблему;
- использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- использовать известные методы сбора и обработки информации;
- подбирать необходимое оборудование для достижения цели;
- использовать приемы продуктивной групповой коммуникации для достижения цели.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять самостоятельно зону своего незнания и планировать деятельность;
- формулировать проблему и предлагать пути ее решения;
- самостоятельно составлять подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- обосновывать использование методов сбора и обработки информации;
- обосновывать выбор необходимого оборудования для достижения цели;
- обосновывать причину успеха/неудачи при организации продуктивной групповой деятельности.

Мотивацией к освоению программы является то, что обучающийся четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: отдельный зал для спортивных игр, необходимое оборудование и инвентарь.

Формы аттестации - контрольные испытания (оценка индивидуальных качеств общей и специальной подготовки); контрольные игры и соревнования (оценка командных действий, взаимодействие игроков).

Уровень развития у школьников личностных качеств определяется путем сравнения результатов их диагностики в начале и конце учебного года с помощью методики, включающей наблюдение, анализ образовательной продукции обучающихся.

Результат, предъявляемый обучающемуся, не всегда является объективным. Обладая индивидуальной техникой, не всегда есть возможность продемонстрировать ее в игровой и соревновательной деятельности, многое зависит от партнеров по команде и соперников. Признание субъективности и относительности подготовки обучающегося - руководящий принцип в планировании, диагностике и оценке его образовательных достижений.

Воплощение этого принципа предусматривает рефлексивный анализ учащимися своей деятельности, когда им предлагается, ответить на вопросы типа: «Что получилось и что нет?», «Что я понял и чему научился?», «Что явилось для меня новым?», «Какие возникали у меня трудности, как я их преодолевал?». Ответы обучающегося на подобные вопросы дают представление о степени его заинтересованности, о

внутренней мотивации. Одно лишь внешнее выражение результатов деятельности может не отражать адекватных внутренних изменений обучающегося.

**Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивные игры» - Волейбол
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Волейбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях волейболом. Правила игры.	Правила игры и методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической и тактической подготовки. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники.	2	13.09	
2	Волейбол	Сдача нормативов	Входной контроль. Сдача нормативов по ОФП: бег на скорость, выносливость, прыгучесть, пресс, отжимание, гибкость, метание мяча	2	20.09	
3	Волейбол	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	2	27.09	
4	Волейбол	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	2	04.10	
5	Волейбол	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	2	11.10	
6	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	18.10	
7	Волейбол	Обучение технике нижней прямой	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	2	25.10	

8	Волейбол	Обучение технике боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче	2	01.11	
9	Волейбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Учебная игра.	2	08.11	
10	Волейбол	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	2	15.11	
11	Волейбол	Обучения технике верхних передач у стены.	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	2	22.11	
12	Волейбол	Обучения технике верхних передач через сетку.	Техника передачи двумя руками сверху через сетку в парах, на разной дистанции и высоте.	2	29.11	
13	Волейбол	Обучения технике передач в прыжке	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте;	2	06.12	
14	Волейбол	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами;	2	13.12	
15	Волейбол	Обучение технике передач снизу	- специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	2	20.12	
16	Волейбол	Контрольная тренировка	Сдача нормативов СФП: передачи мяча над собой, на точность, в парах, через сетку, подачи мяча	2	27.12	
17	Волейбол	Перебивание кулаком у верхнего края сетки.	- специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки	2	06.01	
18	Волейбол	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию;	2	10.01	

19	Волейбол	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;	2	17.01	
20	Волейбол	Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);	2	24.01	
21	Волейбол	Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике;	2	31.01	
22	Волейбол	Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения в парах через сетку	2	07.02	
23	Волейбол	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);	2	14.02	
24	Волейбол	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки;	2	21.02	
25	Волейбол	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в паре через сетку.	2	28.02	
26	Волейбол	Сочетание приемов	Сочетание приемов: Подача-прием мяча снизу	2	07.03	
27	Волейбол	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	2	14.03	
28	Волейбол	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);	2	21.03	
29	Волейбол	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	2	28.03	

30	Волейбол	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2	04.04	
31	Волейбол	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	2	11.04	
32	Волейбол	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	2	18.04	
33	Волейбол	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	2	25.04	
34	Волейбол	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	2	02.05	
35	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2	10.05.	
36	Волейбол	Контрольная тренировка	Сдача нормативов СФП: передачи мяча над собой, на точность, в парах, через сетку, подачи мяча	2	16.05	
37	Волейбол	Игра в волейбол по правилам	Разминка. Учебная игра.	2	23.05	
38	Волейбол	Игра в волейбол по правилам	Разминка. Учебная игра.	2	30.05	
				76		

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ

Для достижения целей в процессе реализации программы «Спортивные игры» используются здоровые берегающие **технологии**.

Под здоровыми берегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровые берегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровых берегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях)).

Материально-технические средства обучения

- Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:
- **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего и среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д
1.4	Учебник по физической культуре	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г
2.2	Стенка гимнастическая	Г
2.3	Скамейки гимнастические	Г
2.5	Стойки волейбольные	Г
2.6	Сетки волейбольные	Г
2.10	Перекладина гимнастическая	Г
2.12	Скакалка гимнастическая	Г
2.14	Комплект матов гимнастических	Г
2.15	Аптечка медицинская	Д
2.17	Мячи баскетбольные	Г
2.18	Мячи волейбольные	Г
2.23	Мячи набивные (1 кг)	Г
2.24	Мячи малые (теннисные)	Г
2.39	Сетки для переноса мячей	Г
2.40	Стеллажи для хранения мячей	Г
2.41	Секундомер	Д
2.42	Насос для накачивания мячей	Г
2.43	Рулетка измерительная	Г
2.44	Жилетки игровые с номерами	Г

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Общefизическая физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, сек	4,9	5,0
2	Бег 20 м с ведением мяча, сек	11,4-10,4	12,2-11,2
3	Прыжки в длину с места, см	130 – 150	120 – 140
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8	8 – 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 – 5	10 – 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
10	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	9,5	7,5

Техническая подготовка волейболиста

№	Содержание требований (вид испытаний)	пол	Оценка		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	юн.	12	14	16
		дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	юн.	10	12	14
		дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	юн.	11	15	20
		дев.	8	12	17
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	юн.	5	10	15
		дев.	3	6	10
5	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	юн.	3	4	5
		дев.	3	4	5
6	Нижние передачи над собой	юн.	10	15	20
		дев.	8	13	18
7	Верхние передачи над собой	юн.	15	20	25
		дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Инструктивно-методическое письмо «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города» (ДО №5429/16 от 14.09.2016).
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 №229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».
6. Постановление Администрации города от 13.12.2013 №8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на 2014-2020 годы» (с изменениями).

Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2011 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
3. «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.
4. «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.
5. Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова
6. Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова
7. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
8. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
9. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
11. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение 2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
5. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004- 442с.
7. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 1989.
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. 2009
9. Эйнгорн, А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт». 2007.

Интернет – ресурсы

www.it-n.ru Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт. **Методика подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт.