

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от 30 июня 2023 года

Утверждена приказом
№ 237
от 30 июня 2023 года
Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района
О.В.Алянчикова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СпортЛэнд»

направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет

Уровень ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Барабанов Александр Иванович
педагог дополнительного образования

г. Курлово

2023г.

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2023 года

Утверждена приказом
№ _____
от _____ 2023 года
Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района
_____ О.В.Алянчикова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СпортЛэнд»

направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет

Уровень ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Барabanов Александр Иванович
педагог дополнительного образования

г. Курлово

2023г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

Пояснительная записка

Краткосрочная образовательная программа «СпортЛэнд» физкультурно – спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Курловская СОШ» Гусь-Хрустального района
- Устав МБОУ «Курловская СОШ» Гусь-Хрустального района

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в баскетбол и волейбол. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

Значимость (обоснование актуальности программы) для конкретного региона, муниципалитета. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств- ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей младшего школьного возраста, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры. развивают нестандартное мышление. способность к творческому восприятию и

отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Данная программа имеет большое значение для школы, так как школа принимает активное участие в различных соревнованиях и конкурсах спортивной направленности.

Программа предусматривает участие детей и подростков в районных, городских соревнованиях, турнирах, фестивалях, мастер-классах, в спортивно-оздоровительных конкурсах.

Отличительные особенности программы. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения.

Новизна программы заключается в спортивно-оздоровительной направленности обучения, которое базируется на ценности здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10-17 лет, группы постоянные. Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьезных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени. Численность обучающихся в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Сроки реализации программы. Срок реализации программы - 1 год (72 часа).

Уровень программы. – базовый.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма занятий – традиционная, с использованием средств обучения тренажерного и спортивного залов.

Форма обучения и режим занятий Обучение осуществляется в очной форме.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа

Цель и задачи программы.

Цель - укрепление здоровья и физическое развитие детей посредством занятий спортивными играми.

Задачи программы:

Предметные задачи:

- развитие интереса к занятиям физической культурой
- знакомство с основами теории и практики в выбранных видах спорта
- формирование устойчивого интереса к волейболу и баскетболу, как видам спорта;
- выявление детей способных к игровой деятельности

Личностные задачи:

- содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Метапредметные задачи:

- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни
- развитие общих координационных и физических способностей
- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения.

Содержание программы Тематическое планирование курса

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни.

Модуль 1. «Баскетбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры баскетбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Истории развития баскетбола. Изучение правил игры в баскетбол. Техника

безопасности. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Разучивание различных комплексов упражнений с мячом (хват мяча, подбрасывание, ведение мяча на месте, с продвижением, низкое, высокое ведение). Индивидуальные тактические действия. Отвлекающие приёмы. Броски мяча в кольцо. Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника. Техника передачи мяча. Техника броска после движения. Тестирование.

Модуль 2. «Волейбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры волейбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

История развития волейбола. Изучение правил игры в волейбол. Техника

безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом. Техника перехода игроков. Техника приема мяча снизу и сверху. Блокирование Техника передачи. Техника нападающего удара.

Тестирование

Модуль 3. «Футбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры футбол.

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения. Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры. Тестирование.

Учебный план модульной программы

Календарно-Тематическое планирование модулей

№ п/п	темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Модуль «Баскетбол»					
1	Введение. Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	2	1	1	Входящая диагностика наблюдение.
2	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Тактика и техника ведения игры.	7	1	6	Наблюдение, беседа. Практическая работа

3	Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.	15	1	14	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
4	Итого по модулю.	24	3	21	
2. Модуль «Волейбол»					
5	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
6	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.	8	1	7	Наблюдение, беседа. Практическая работа
7	Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.	15	1	14	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
8	Итого по модулю.	24	3	7	
3. Модуль «Футбол»					
9	Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
10	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения.	8	1	7	Наблюдение, беседа. Практическая работа.
11	Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры	15	1	14	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
13	Итого по модулю.	24	3	21	
		72	6	66	

	Планируемые результаты		
	Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
Чего достигаем?	Сформирован интерес к здоровому образу жизни, воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. Воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса; формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.	Сформировано общее представление о здоровом образе жизни, развиты общие координационные и физические способности, развиты навыки коллективного и группового взаимодействия и общения.	Сформированы знания о физическом здоровье учащихся, здоровом образе жизни. Получены знания основ теории и практики в выбранных видах спорта Сформирован интерес к волейболу и баскетболу, как видам спорта; выявлены дети, способные к игровой деятельности.
Как оцениваем? (способы оценки)	<i>Количественные:</i> Количество детей, участвующих в соревнованиях разного уровня. <i>Качественные:</i> Спортивные достижения (призовые места).	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, занимающиеся разными видами спорта. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика	<i>Количественные:</i> Количество детей, охваченные в занятия общей физической подготовкой. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, тестирование

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	1-4 неделя сентября	Групповая, индивидуальная	4	Введение. Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	Спортивный зал	Собеседование. Беседа. Педагогическое наблюдение / видео отчёт
5-8	1-4 неделя сентября	Групповая, индивидуальная	4	Введение. Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
9-12	1-4 неделя октября	Групповая, индивидуальная	4	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Тактика и техника ведения игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
13-16	1-4 неделя октября	Групповая, индивидуальная	4	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Тактика и техника ведения игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
17-20	1-4 неделя ноября	Групповая, индивидуальная	4	Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

21-24	1-4 неделя ноября	Групповая, индивидуальная	4	Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
25-28	1-4 неделя декабря	Групповая, индивидуальная	4	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
29-32	1-4 неделя декабря	Групповая, индивидуальная	4	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
33-38	1-4 неделя января	Групповая, индивидуальная	6	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
39-44	1-4 неделя января 1-4 неделя февраля	Групповая, индивидуальная	6	Техника перехода игроков. Техника приема мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
45-48	1-4 неделя февраля	Групповая, индивидуальная	4	Техника перехода игроков. Техника приема мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

49-52	1-4 неделя марта	Групповая, индивидуальная	4	Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
53-58	1-4 неделя марта 1-4 неделя апреля	Групповая, индивидуальная	6	Различные комплексы упражнений. Раз учивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
59-64	1-4 неделя апреля	Групповая, индивидуальная	6	Различные комплексы упражнений. Раз учивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
65-72	1-4 неделя мая	Групповая, индивидуальная	8	Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование, спортивная площадка, спортивный зал.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования школы

Формы аттестации

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса:

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
взаимоконтроль;
самоконтроль;
итоговый контроль умений и навыков;
контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Оценочные материалы

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс.

Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Методические материалы

Методы обучения

Практические: разучивание по частям; разучивание в целом; игровой; соревновательный.

Методы использования слова: рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; задание; указание; оценка; команда; подсчет.

Методы наглядного восприятия: показ; демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок); звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. - М., «АСТ», 2010.
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиная день с зарядки. – М., 2011.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2013.
5. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2008.
5. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2014.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2011.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 2012.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2013.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
5. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 2011
3. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 2013.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2009.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 2009.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2006.
4. Программа Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год

ЛИСТ РЕФЛЕКСИИ

Проанализируйте результаты проекта, выполните рефлексию, ответив на следующие вопросы:

1. Что нового вы узнали при изучении данного курса?
2. Как изменились ли ваши представления о спортивных играх, в чем именно?

3. Удавалось ли вам достичь той или иной цели во время занятий?
4. Удачно ли была выбрана тема курса?
5. Рационально ли вы использовали свои возможности?
6. Достаточно ли было времени для занятий?
7. Какие знания и умения вы приобрели в процессе занятий?
8. Какие свои способности развивали?
9. Что вы чувствовали при изучении данного курса и выполнении предложенных заданий?
10. С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?
11. Что бы вы дополнительно хотели изучить по этой теме?
12. Где и зачем в будущем вам может пригодиться приобретенный опыт?

Оцени совместную работу группы, работавшей над проектом

1. Был ли должный психологический комфорт в группе?
2. Каков был характер общения между участниками проекта?
3. Хотели бы вы поменять состав своей группы?
4. Все ли участники были достаточно активны?
5. Все ли смогли проявить свои способности?
6. Удовлетворены ли вы своей работой в группе?
7. Напишите 5 положительных моментов, которые вы получили в группе, и 5 недочетов, на которые вы обратили внимание:

Методическое сопровождение программы

1. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 1986.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008.
- 3 Мукиан, Майкл. Все о тренировке юного футболиста: пер.с англ./ Майкл Мукиан, Дин Дюрст.- М.: АСТ: Астрель, 2008.- XVIII, 235с.
4. Б.И. Загородский, И.П. Залетаев «Физическая культура в школе», Высшая школа 2003г.
5. Ю.Д. Железняк «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 2008г.
6. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №3 2012г. «Подводящие упражнения в волейболе».

Список литературы для учащихся

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
2. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС».
3. Ю.Д. Железняк «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 20018г.

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

