

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Сосновоборск, ул. Энтузиастов, 26
Т. 8(39131)22900, e-mail: school2.guo@bk.ru

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете
Протокол № от 30.08 2024г.
Зам. председателя
Цаплина М.С.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ СОШ №2
г. Сосновоборска
М.Н. Орлова
Приказ № 486Н от 30.08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Физкультура +»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработал:
педагог дополнительного образования
Ганжа Н.В.

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО учителей физической культуры
Протокол № 1 от 29.08.2024
Руководитель
Шевченко Л.Н.

Сосновоборск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Физкультура+» физкультурно-спортивной направленности является программой базового уровня и предназначена для организации занятий по обучению спортивным играм во внеурочное время школьников.

Актуальность и новизна

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время подвижные игры занимают особое место.

Новизна настоящей программы заключается в том, игровая деятельность дает уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся. Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Чтобы играть в подвижные игры, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Подвижные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться обретенными навыками. У учащихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей

эмоциональности подвижные игры представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности программы

Программа соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования.

Составлена на основе авторской программы «Физическая культура», 1-4 классы, общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2013; «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», образовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2006.

Программа рассчитана на несравнимо больший объём учебных часов по игровым видам спорта, чем это дают типовые школьные. Увеличение продолжительности обучения (144 часа) потребовало авторской разработки целого ряда новых тем, их органичного включения в учебно-тематический план, либо расширения и углубления традиционно преподаваемых тем.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 7-11 лет. Наполняемость групп: 15-20 человек. Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 72 часа, 1 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Основной **целью** программы является физическое развитие учащихся средствами подвижных игр.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развивать двигательные реакции, точность движения, ловкость.

Учебный план

№	Разделы / Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		наблюдение, опрос
2	Специальная физическая подготовка	17	5	12	Опрос, тестирование
3	Упражнения для быстроты и прыгучести	13	3	10	Опрос, тестирование, Учебная игра
4	Общая физическая подготовка	20	2	18	Опрос, тестирование
5	Подвижные игры и эстафеты	17	2	15	Опрос, тестирование, учебная игра
6	Выполнение зачетных требований		3	3	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
	Итого:	72			

Содержание программы

1. Вводное занятие (2ч.)

- Правила поведения в спортзале.
- Правила проведения разминки.
- Правила гигиены после занятий

2. Специальная физическая подготовка (17 ч.)

- На пятках, на носках
- На внешней, внутренней стороне стопы.
- Приставные шаги
- Скрестные шаги
- Спиной вперед.
- Прыжки с ног на ногу.

3. Упражнения для быстроты и прыгучести (13 ч.)

- Остановка в два шага.
- Упор лежа- передвижение на руках вправо(влево).
- Многократные броски набивного мяча от груди.
- Передачи волейбольного мяча в стену.
- Подачи с максимальной силой в сетку.
- Прыжки и удары.
- Скоростной бег.

4. Общая физическая подготовка (20 ч.)

- кроссовая подготовка
- игра в гандбол, пионербол.
- Атлетическая подготовка.

5. Подвижные игры и эстафеты (17 ч.)

- повороты на 180° в движении.
- Нападающие удары
- Приемы сверху и снизу.
- Подачи.

6. Выполнение зачетных требований (3ч.)

Планируемые результаты

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить спортивные соревнования в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены;
- причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

К концу курса учащиеся должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	1 раза в неделю по 2 часа	16-26 декабря 17-29 мая

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1
6	Игры с метанием на дальность и в цель	«Попади в мяч», «Защита Укрепления», «Снайперы»,	1
7	Игры подготовительные к волейболу	«Пасовка волейболистов», «Летучий мяч»	1
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения	1

		строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
11	игры с прыжками в высоту с места	«Веревочка под ногами», «Удочка»,	1
12	Игры с бегом на скорость	«День и ночь», «Перебежка с выручкой»	1
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
15	Игры с прыжками с высоты и в длину	«Лиса и куры», «Волк во рву», Эстафеты с прыжками в длину	1
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	1
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	1
24	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1

25	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1
26	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
27	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1
28	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1
29	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	1
30	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1
31	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1
32	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1
33	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1
34	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1
35	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1
36	Техника нападения	Передачи мяча.	1
37	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1
38	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1
39	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
40	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1
41	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
42			1
43	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1
44	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие	1

		точных приемов и передач.	
45	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1
46	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1
47	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	1
48	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
49	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1
50	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1
51	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1
52	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1
53	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
54	Теория	Нагрузка и отдых.	1
55	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1
57	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1
58	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
60	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
61	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1
62	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
63	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
64	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
65	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
66	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
67	Тактика	Индивидуальные действия: выбор способа	1

	защиты	приема мяча от соперника – сверху или снизу.	
68	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1
69	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
70	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1
71	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
72	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
		ИТОГО:	72

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Экранно-звуковые пособия, технические средства обучения		
1.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения ОФП, практических занятий и спортивных соревнований
1.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала	Д	
1.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	
1.4	Мегафон	Д	
1.5	Компьютер, принтер	Д	
2	Учебно-практическое оборудование		
	<i>Общая физическая подготовка:</i>		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Скамейка гимнастическая жесткая, наклонная	Г	
2.3	Маты гимнастические	Г	
2.4	Мяч набивной (1, 2, 3 кг)	Г	
2.5	Мяч малый (теннисный)	К	
2.6	Скакалка гимнастическая	К	
2.7	Лента финишная (сигнальная)	Д	
2.8	Мяч для метания 150 г	К	
2.9	Эстафетная палочка	К	
2.10	Флажки стартовые	Д	
2.11	Конус сигнальный	К	
2.12	Секундомер	Д	
2.13	Рулетка измерительная (30 м)	Д	
3	Средства первой помощи		
3.1	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Комплексная игровая площадка (баскетбольная)	Д	
5.2	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.3	Игровое поле для мини-футбола	Д	
5.4	Гимнастический городок	Д	
5.5	Полоса препятствий	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (10-15 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Информационное обеспечение

- Социальная сеть «ВКонтакте» для связи с учащимися;
- мессенджер Viber для связи с родителями учащихся;
- <https://infourok.ru/> – для поиска материалов на занятия.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере физкультуры и спорта и образование по данному профилю.

Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль: собеседование с родителями по поводу интересов, запросов и ожиданий от программы.

Текущий контроль: наблюдение, опрос, оценка педагога, учебная игра, выполнение общеразвивающих упражнений.

Промежуточный контроль: (16-26 декабря) тестирование.

Итоговый контроль: (17-29 мая) тестирование.

Критерии оценки результатов:

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегаёт в равномерном темпе, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегаёт в равномерном темпе до 20 мин, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- «ТРИ» Бегаёт в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, наглядный; мотивация, упражнения, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, игра.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия: актуализация темы, разминка, основная часть, рефлексия.

Дидактические материалы:

- Спортивное оборудование (скакалки, конусы, обручи, мячи, насосы для мячей);
- Звуковые (аудиозаписи);
- Смешанные (видео, учебные фильмы и тд)
- Учебники, учебные пособия, книги.

Список использованной литературы

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
2. Антропова Н.В., «Основы гигиены учащихся», М., Просвещение, 1971.
3. Баранцев С.И., «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», М., Просвещение, 1991.
4. Былеева Л.В., «Подвижные игры», М., ФиС, 1982.
5. Гальперин С.И., «Физиологические особенности детей», М., Высшая школа, 1977.
6. Железняк Ю.Д., «Подготовка юных волейболистов», М., ФиС, 1990.
7. Железняк Ю.Д., «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., ФиС, 1970.
9. Лях В.И., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М., Просвещение, 2006.
10. Лях В.И., «Развивая координационные способности учащихся», журнал «ФК в школе» №3, 12, 1988.
11. Маданов В.С., «Учись играть в волейбол», М., ФиС, 1984.
12. Матвеев Л. П., Новиков А. Д., «Теория и методика преподавания», М: Физкультура и спорт, 1976 год.
13. Мейксон Г.Б., «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре», М., Просвещение, 1986.
14. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М., ФиС, 2000.
15. Романенко В. А., «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой», М., Просвещение, 1996.
16. Станкин М.И., «Психолого-педагогические основы физического воспитания», М., АПН НИИ Психологии, 1984.
17. Улькин В. Н., «Физическая подготовка» Минск,1991.
18. Чумаков А.П., «Спортивные и подвижные игры», М., ФиС, 1990.