

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №48

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ №48
от 31.08.2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №48
Р.А. Кривченкова
Приказ № 48/01 от 01.09.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами спортивных игр»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дворянов Владимир Алексеевич
педагог дополнительного образования

г.Калининград
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по ОФП с элементами спортивных игр имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения раздела «Спортивные игры» (баскетбол, футбол, волейбол) образовательной программы средней школы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич, -М.: Просвещение, 2005). Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности учащихся, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Новизна (отличительные особенности) программы заключается в том, что в данной программе предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов игры в баскетбол, волейбол, футбол (наряду с объемным блоком общей физической подготовки), что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом. Занятия проводятся с большим использованием игровых упр. с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по данной программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Спортивные игры» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками. В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цель программы:

Способствовать гармоничному физическому развитию личности учащегося средствами общей физической подготовки и спортивных игр.

Задачи программы:

1) Обучающие.

Дать знания о:

- правильном режиме дня, сне, питании, чередовании труда и отдыха;
- о физическом строении;
- влиянии занятий физической культурой на системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную, опорно-двигательный аппарат и др.);

- гигиенических навыках и приемах закаливания;
- формировании навыков организации самостоятельной двигательной активности, привычке заботиться о своем здоровье;
- системе физкультурно-спортивных знаний и умений;
- основных приемах самоконтроля;
- организации и проведении соревнований по спортивным играм;
- развитию волевых и нравственных качеств.

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию;
- повысить устойчивость и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- развить и укрепить навыки закаливания организма;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повысить общую физическую подготовленность;
- развивать двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость;
- обучить основам техники данного вида спорта (ф/б, в/б, б/б);
- укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность.

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям;
- воспитать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели;
- воспитать активную жизненную позицию;
- мотивировать учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов;
- сплотить коллектив, формировать навыки командной игры, воспитывать чувство ответственности.

Методика организации воспитательной работы.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство

педагога; - высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; - дружный коллектив;

- система морального стимулирования; - воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Отличительные особенности программы:

Программа позволяет учесть интерес детей к занятиям спортивными играми независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, обеспечить условия развития личных качеств ребенка воспитание таких качеств как самодисциплина, самостоятельность и свобода творчества.

В структуре программы физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение простейшими навыками избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Условия реализации программы:

Срок реализации 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки.

Набор в группы производится по свободному желанию и допуску врача. В связи с заявленной целью *обучения* допустим разный уровень подготовки учащихся.

Формы и режим занятий - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

Форма проведения занятий – групповая и индивидуальная.

По окончании реализации программы **ожидается достижение следующих результатов:**

-существенное повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;

-повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

-устойчивое овладение умениями и навыками игры;

-развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- основные правила и организацию игры в б/б, в/б, ф/б
- причины травматизма на занятиях спортивными играми и их предупреждение;
- терминологию;
- основы техники данного игрового вида спорта (ф/б, в/б, б/б);

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- контролировать свои эмоции;
- владеть техникой передвижений, остановок, ускорений;
- владеть основами техники приема и передач мяча в в/б;
- владеть основами техники подач мяча в в/б;
- владеть основами техники ловли и передач мяча, ведения и бросков в б/б, владения мячом;
- владеть основами техники ударов по мячу, ведения мяча, ударов по воротам, владения мячом в ф/б;
- владеть игровыми ситуациями на поле, площадке, тактикой игры.

Способы определения результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, собеседование, выполнения технических приемов, сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Форма подведения итогов: контрольные испытания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-
2.	Гигиена, предупреждение травматизма, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2
3.	Теоретическая подготовка	8	8	-
4.	Общая физическая и специальная подготовка	48	4	44
5.	Баскетбол	23	4	19
6.	Футбол	22	4	18
7.	Волейбол	23	4	19
8.	Контрольные испытания и соревнования	12	-	12

9.	Итоговое занятие	2	2	
	Общее количество часов	144	30	114

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ОХРАНА ТРУДА. Теория. Цели и задачи занятий общей физической подготовкой с элементами спорт.игр. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда. Основные причины травматизма. Основные способы страховки и самостраховки.

2. ГИГИЕНА, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ.

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы гигиены и здорового образа жизни человека.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Теория. История развития игровых видов спорта (в/б, б/б, ф/б). Сведения о строении и функциях организма человек. Режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования инвентарем. Правила соревнований. Техника выполнения всех видов упражнений.

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для увеличения функциональных возможностей организма и развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Техника выполнения различных видов упражнений. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта, подвижные игры.

Практика.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц туловища и шеи:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц ног и таза:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- Упражнения гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

Акробатические упражнения:

- Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: - ускорения на 20,30,40,50,60 м;

- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3x10, 5x10, 5x18);
- эстафетный бег;
- кросс.

Прыжки: - с места в длину и вверх;

- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

Метания:

- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Развитие специальной быстроты:

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- Рывки из различных исходных положений;
- Стартовые рывки с мячом;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- Различные эстафеты.

Развитие специальной выносливости:

- Специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- Многократное выполнение различных упражнений.

Развитие взрывной силы:

- Многократные прыжки на одной ноге;
- Темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- Спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

Развитие скоростной силы:

- Ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- Ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- Броски набивного мяча в прыжке через сетку;

- Бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

Развитие специфической координации:

- Выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;
- Передача мяча в движущуюся цель;
- Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.

5. БАСКЕТБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Основные правила игры в б/б, мини-б/б. Разметка площадки. Терминология. Техника ловли, передач, ведения мяча. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ. Стойки баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Повороты на месте (вперед, назад).

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча: стойка при высоком и низком ведении, хар-р контакта кисти ведущей руки с мячом, ведение на месте и в движении, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой и за спиной, повороты при ведении мяча, перевод мяча между ногами.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.

6. ФУТБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметка площадки, поля. Терминология. Основные правила игры. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика. Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Тактическая подготовка Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

7. ВОЛЕЙБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметка площадки. Терминология. Стойки и перемещения игроков. Техника приема и передач мяча, подач мяча. Основные правила и организация игры. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- Из упора стоя на стены одновременное и попеременное сгибания в лучезапястных суставах;
- Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- Передача малого набивного в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, прямо-вверх.

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходное положение): низкая;
- Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

- Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках;
- Передача в стену;
- С изменением высоты передачи или расстояния до стены;

- Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями;
 - Передача на точность с собственного подбрасывания;
 - Прием мяча снизу двумя руками (упражнения для обучения приема мяча снизу: имитация, в парах набрасывание мяча, броски набивного мяча снизу двумя, «жонглирование мячом»);
 - Подачи мяча (нижняя, боковая): подачи в парах поперек площадки, подачи мяча партнеру на точность с расст.3-5 м от сетки.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом, игра п/б по правилам в/б, с элементами в/б.
- Сдача нормативов: скорость, меткость, дальность броска.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу.
Контрольное тестирование.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория. Заключительное занятие первого года обучения. Подведение итогов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

- для педагогов

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.: Физкультура и спорт, 1978 г.

2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 1989 г.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1989 г.
4. Бутин И.М., Викулов А.Д. «Развитие физических способностей детей»- М.: «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002 г.
5. «Волейбол» Пер.с нем.Под общей ред. М.Фидлер. М., «Физкультура и спорт», 1972 г.
6. Е.Р.Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров.- Москва, «Физкультура и спорт, 1987 г.
7. Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М.: «Просвещение» 2006 г., 126 с.
9. М.А.Давыдов, Судейство в баскетболе, - Москва, Физкультура и спорт, 1983
- 10.Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физкультуры: Справочно-методическое пособие» М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г.
- 11.Понер В.А. Развитие ловкости и быстроты баскетболиста//Физ.культура в школе.- 2006.- № 7 – с.42-43
- 12.«Спортивные игры» В.Д.Коваленко – М., Просвещение, 1988 г.
- 13.«Спортивные игры в физическом воспитании» Учебное пособие/ Ю.И.Портных, С.Л.Фетисова, Е.А.Митин, О.П.Бауэр; Спб.: Изд-во им.А.И.Герцена, 2008 г.
- 14.Филонов М. Еще раз о происхождении баскетбола// Спортивная жизнь России.- 2002.- № 4. – с.5
- 15.Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/ Серия «Книга для учителя».- Ростов Н/Д: «Феникс», 2003.- 250 с.

- для обучающихся

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 1989 г.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1989 г.
3. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов Н/Д: «Феникс», 2000 г.- 352 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт,1983 г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994 г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002 г. 136 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе».- М.: Гуманит.изд. ВЛАДОС, 2002 г.
8. Матвеев А.П. «Физическая культура: учебник для 5 кл. общеобразовательных учрежд.» изд-во «Просвещение».- М.: 2008 г.
9. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры»: 1-4 классы Б.: ВАКО, 2007 г.
- 10.Уваров В.А. «Смелые и ловкие». М., 2009 г.
- 11.Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010 г.

