

Мостовский район, село Беноково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Николая Алексеевича Свистунова села Беноково муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1
от 30. 08. 2024 года

Председатель педсовета

_____ Е.В. Мухина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»**

Уровень программы: *спортивный*

Срок реализации программы: *2 года (176,3 часа)*

Возрастная категория: *от 9 до 11 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:

Вакульченко Григорий Александрович,

Преподаватель-организатор ОБЗР

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Введение	2
1.	Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	3
1.3.	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	4
2.	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	5
2.1.	Календарный учебный график	5
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	9
2.5.	Методические материалы	9
2.6.	Список литературы	10

Введение.

Воспитание физической культуры – самая актуальная проблема в настоящее время. В условиях малой физической активности подрастающего поколения.

Так как проблемы физического воспитания в последние годы выдвигаются на первый план, поэтому необходимо углублять знания детей в этой области.

Приобщение детей к физической культуре необходимо начинать с детства, так как в этом возрасте легче всего приобщить детей к спорту

Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа по волейболу разработана на основе лицензированной программы дополнительного образования МБОУ СОШ №11 имени Н.А. Свистунова села Беноково в рамках реализации ФГОС.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 9-11 лет (3-4 классы). Планирование рассчитано на 2,15 часа в неделю, 88,15 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

Задачи:

-овладеть теоретическими и практическими приёмами различных игр;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

программа спортивной секции «ОФП»;

календарно-тематическое планирование;

журнал учёта посещаемости.

1.3. Содержание программы

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой различных игр, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по ОФП должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по ОФП;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Раздел №2 Комплекс организационно- педагогических условий,
включающий формы аттестации
2.1. Календарный учебный график**

3 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	2,15	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса ОРУ. Подвижные игры.		
2	2,15	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Упражнения на осанку. Подвижные игры с мячом.		
3	2,15	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижные игры с мячом.		
4	2,15	ОРУ. Бег из различных исходных положений. Подвижные игры		
5	2,15	ОРУ .Кроссовая подготовка до 1000м. Подвижные игры		
6	2,15	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра		
7	2,15	Бег с преодолением препятствий .Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега.Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».		
8	2,15	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Подвижные игры		
9	2,15	Акробатические элементы.Упражнение на гибкость.Игры - эстафеты со скакалкой.		
10	2,15	Акробатические элементы.Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».		
11	2,15	Акробатические элементы.Игры-эстафеты с элементами акробатики.		
12	2,15	Акробатические элементы.Игры-эстафеты с элементами акробатики.		
13	2,15	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Подвижные игры		
14	2,15	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».		

15	2,15	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»		
16	2,15	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель»		
17	2,15	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»		
18	2,15	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».		
19	2,15	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.		
20	2,15	Силовая подготовка – пресс, отжимание.Игра «Пионербол».		
21	2,15	Прыжки на скакалке.Игра «Пионербол».		
22	2,15	Эстафеты с мячом Игра «Пионербол».		
23	2,15	Подвижные игры по выбору		
24	2,15	Комплекс упражнений на осанку. Веселые старты.		
25	2,15	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.		
26	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		
27	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		
28	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		
29	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.		
30	2,15	Т/б на занятиях по спортивным играм.Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		
31	2,15	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		
32	2,15	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		
33	2,15	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.		

34	2,15	Строевые приёмы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.		
35	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с баскетбольным мячом.		
36	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с баскетбольным мячом.		
37	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с баскетбольным мячом. Подвижные игры.		
38	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.		
39	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.		
40	2,15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.		
41	2,15	Спортивные соревнования		
		ИТОГО 88,15 ч		

4 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	2,15	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса ОРУ. Правила игры в мини-футбол. Подвижные игры по типу футбола.		
2	2,15	ОРУ. Правила игры в мини-футбол. Подвижные игры по типу футбола.		
3	2,15	ОРУ. Ведение мяча по прямой, змейкой. Подвижные игры по типу футбола		
4	2,15	ОРУ. Ведение мяча по прямой, змейкой. Подвижные игры по типу футбола		
5	2,15	ОРУ. Удары по неподвижному мячу. Подвижные игры по типу футбола		
6	2,15	ОРУ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры по типу футбола		

7	2,15	ОРУ. Бросок мяча двумя руками из-за головы. Подвижные игры		
8	2,15	ОРУ. Бросок мяча двумя руками из-за головы. Подвижные игры		
9	2,15	ОРУ. Медленный и челночный бег. Работа в паре. Подвижные игры		
10	2,15	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Строевые упражнения. ОРУ. Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков по игровой площадке. Передача мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками. Ведения мяча на месте. Подвижные игры		
11	2,15	Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков по игровой площадке. Передача мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками. Ведения мяча в движении в среднем темпе. Подвижные игры		
12	2,15	Строевые упражнения. ОРУ. Правила игры. Передвижения игроков по игровой площадке. Бросок мяча двумя руками из-за головы с расстояния 0,5 – 1м. Подвижные игры		
13	2,15	ОРУ. Ведения мяча с ускорением и остановкой. Бросок мяча одной рукой в кольцо на расстоянии 0,5- 1м. Подвижная игра с мячом.		
14	2,15	Строевые упражнения. ОРУ. Передвижения игроков по игровой площадке. Ведение мяча одной рукой по площадке. Подвижные игры		
15	2,15	Строевые упражнения. ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками.		
16	2,15	Строевые упражнения. ОРУ Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.		
17	2,15	ОРУ. Ведения мяча с ускорением и остановкой. Бросок мяча одной рукой в кольцо на расстоянии 0,5- 1м. Подвижная игра с мячом.		
18	2,15	ОРУ в движении. Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли.		
19	2,15	ОРУ с мячом. Передача мяча от плеча и ловля двумя руками. Ведение мяча вокруг кегли, «змейкой». Эстафеты с мячом.		
20	2,15	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок мяча двумя от груди с расстояния 0,5 – 1м. Бросок мяча одной рукой в корзину на расстоянии 0,5 – 1 м..		
21	2,15	Строевые упражнения. ОРУ. Передвижения игроков по игровой площадке. Ведение мяча левой и правой рукой по переменно.		
22	2,15	Строевые упражнения. ОРУ Передача мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками.		

23	2,15	Строевые упражнения. ОРУ. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.		
24	2,15	ОРУ. Ведения мяча с ускорением и остановкой. Бросок мяча одной рукой в кольцо на расстоянии 0,5- 1м. Подвижная игра с мячом.		
25	2,15	ОРУ в движении. Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли.		
26	2,15	ОРУ в движении. Эстафета с мячом Подвижные игры по типу баскетбола		
27	2,15	ОРУ в движении. Эстафета с мячом Подвижные игры по типу баскетбола		
28	2,15	ОРУ в движении. Эстафета с мячом Подвижные игры по типу баскетбола		
29	2,15	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.Строевые упражнения. ОРУ.Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по игровой площадке. Передвижение игроков. Эстафеты с волейбольным мячом.		
30	2,15	Строевые упражнения. ОРУ.Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по игровой площадке. Передвижение игроков. Эстафеты с волейбольным мячом.		
31	2,15	ОРУ.Эстафеты с волейбольным мячом. Основные приемы мяча в игре волейбол. Подвижные игры.		
32	2,15	ОРУ.Эстафеты с волейбольным мячом. Основные приемы мяча в игре волейбол. Подвижные игры.		
33	2,15	ОРУ.Эстафеты с волейбольным мячом. Основные приемы мяча в игре волейбол. Подвижные игры.		
34	2,15	ОРУ.Отработка приема мяча сверху, снизу в паре, у стены. Подвижные игры.		
35	2,15	ОРУ. Отработка приема мяча сверху, снизу в паре, у стены. Подвижные игры.		
36	2,15	ОРУ. Отработка приема мяча сверху, снизу в паре, у стены. Подвижные игры.		
37	2,15	ОРУ.Подача мяча в волейболе сверху, снизу. Подвижные игры по типу волейбола		
38	2,15	ОРУ. Подача мяча в волейболе сверху, снизу. Подвижные игры по типу волейбола		
39	2,15	ОРУ. Игровые моменты. Подвижные игры по типу волейбола		
40	2,15	ОРУ.Игровые моменты.Подвижные игры по типу волейбола		
41	2,15	Спортивные соревнования		
		ИТОГО 88,15 ч		

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в большом, просторном спортзале, соответствующим нормам СанПиНа, с соблюдением норм техники безопасности, на 2 этаже двухэтажного здания. Материально-техническая база представлена: посадочными местами по количеству учащихся, рабочим местом педагога, дидактическими материалами, пособиями, специальной литературой.

№ п/п	Наименование оборудования, инструменты	Количество
1	Сетка волейбольная	1
2	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	12
3	Кольца баскетбольные	2
4	Ворота для футбола	2
5	Фишки	10

Обучение ведет педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное образование по специальности «Учитель начальных классов», стаж педагогической работы 18 лет. На занятиях используются современные образовательные технологии, педагог умело использует различные формы учебных занятий.

2.3. Формы аттестации.

Механизмом промежуточной и итоговой аттестации оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, является мониторинг знаний, умений и навыков, который проводится после освоения темы и на итоговом занятии. Знания, умения и навыки, оцениваются зачет - не зачет.

2.4. Оценочные материалы –диагностика.

Программой предусмотрен педагогический анализ результатов соревнований внутришкольных и районных.

2.5. Методические материалы.

Процесс обучения делится на два этапа:

1. Ознакомительный: приобретение навыков и умений применять теоретические знания в практической деятельности.
2. Практический: закрепление полученных умений и навыков.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объёмом получаемой информации и качеством её усвоения.

Основная задача ознакомительного курса обучения – дать начальные представления об объединении, привить интерес к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу.

В ходе практических занятий учащиеся учатся играть в

волейбол, баскетбол, футбол.

Формы проведения занятий разнообразны:

- вводное,
- традиционное,
- практическое,
- игра,
- творческая мастерская,

Приёмы организации образовательного процесса:

- словесный (лекция, беседа и анализ текста);
- традиционный (на занятиях рассказ или беседа педагога, носят не только познавательный характер, но и имеют воспитательную цель);
- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр, исполнение);
- практический (тренинг, упражнение).

Методы организации образовательного процесса:

- активного обучения (стимулирование учебной деятельности через игровые моменты и создание ситуации успеха);
 - интерактивный метод (от учителя к ученику, обратно и между учениками).
- Использование этих методов позволяет сделать ученика активным участником педагогического процесса, формировать и развивать познавательную активность учащихся, позволяет успешно пройти период адаптации и продолжить обучение по другим программам.

Кроме этого педагог использует следующие педагогические технологии:

- информационно – коммуникационную;
- технологию гуманного коллективного воспитания;
- здоровьесберегающую технологию;
- технологию воспитания на основе системного подхода;
- игровые технологии и др.

2.6. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.
2. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.