

**Отдел образования
Администрации Куйбышевского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «06» июля 2023 г. № 1



Инспектор МБОУ ДО СШ
имени гвардии капитана Д.А. Ужвака
Е.А. Цапков
11 июля 2023 г. № 116

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КОМАНДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Уровень программы: стартовый

Условия реализации: бюджет

Возраст детей: от 7 до 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: тренер-преподаватель
Богданенко Александра Сергеевна

с. Куйбышево
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.1	Учебный план	6
2.2	Календарный учебный график	8
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
3.1	Условия реализации программы	13
3.2	Формы контроля и аттестации	14
3.3	Планируемые результаты	15
IV.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Командные спортивные игры» составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака;

- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака.

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Командные спортивные игры» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в группах дополнительного образования.

Направленность дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий данными видами спорта.

Игровые виды спорта и, в частности, футбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде.

Отличительные особенности программы. Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучиться начальным навыкам данных видов спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Адресат программы. Данная программа предназначена для дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 7-12 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора.

Группа комплектуется в количестве не менее 10 и не более 30 человек. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную

медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Уровень программы: стартовый.

Объём, срок освоения программы:

Объём программы составляет 72 часа.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма обучения: очная.

Формы реализации образовательной программы – традиционная.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;

- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры;

- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;

- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Футбол»	4	20	24
2.	«Волейбол»	4	20	24
3.	«Баскетбол»	4	20	24
Итого:		12	60	72

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

I. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

I. Основы знаний. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график «Командные спортивные игры»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Баскетбол						
1.	06.09	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
2.	13.09	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
3.	20.09	Стойки и перемещения баскетболиста: «прыжком», «в два шага»	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
4.	27.09	Стойки и перемещения баскетболиста: «прыжком», «в два шага»	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
5.	04.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
6.	11.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

7.	18.10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
8.	25.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
9.	01.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
10.	08.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
11.	15.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
12.	22.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
13.	29.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
14.	06.12	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
15.	13.12	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
16.	20.12	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр

Волейбол						
17.	27.12	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
18.	10.01	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
19.	17.01	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
20.	24.01	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам миниволейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
21.	31.01	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам миниволейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

22.	07.02	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
23.	14.02	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
24.	21.02	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
25.	28.02	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
26.	06.03	Подвижные игры, эстафеты.	2	Соревнования и учебные занятия	спортзал	Разбор игр
27.	13.03	Подвижные игры, эстафеты.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
Футбол						
28.	20.03	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты,	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Контрольные упражнения
29.	27.03	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Контрольные упражнения

30.	03.04	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Контрольные упражнения
31.	10.04	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
32.	17.04	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
33.	24.04	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
34.	08.05	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
35.	15.05	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
36.	22.05	Подвижные игры, эстафеты.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- комната для переодевания;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- мячи мини-футбольные № 4, 5;
- баскетбольные щиты;
- мячи баскетбольные №5, №6, №7;
- волейбольные стойки регулирующиеся;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- секундомер;
- свисток.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером- преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.2 Формы контроля и аттестации

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

3.3 Планируемые результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр	Познавательные УУД: ☐ работа с информацией ☐ сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта ☐ определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды ☐ определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды Коммуникативные УУД: ☐ умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи ☐ взаимодействует по правилам игры в команде Регулятивные УУД: ☐ ставит цель при игре ☐ планирует свою индивидуальную деятельность во время игры ☐ находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; ☐ организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога	Должен знать: - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры командных видов спорта - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; Должен уметь: - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
2. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

1.