

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УГУТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Угутская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Титоренко  
Приказ № 631 от 31.08.2022г.

**Подписано цифровой подписью:  
Титоренко Евгений Витальевич**

Причина: Я являюсь автором этого документа  
Дата: 2 Ноябрь 2022 г. 10:57:12  
DN: E=uc\_fk@roskazna.ru, S=г. Москва,  
ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830,  
STREET="Большой Златоустинский переулок,  
д. 6, строение 1", L=Москва, С=RU,  
O=Федеральное казначейство,  
CN=Федеральное казначейство

**Дополнительная  
общеразвивающая общеобразовательная  
программа  
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

Направленность:  
Возраст детей: 7 -12 лет  
Срок реализации: 1 год

## Паспорт программы

Полное название программы	Спортивный калейдоскоп.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Классификация программы	модифицированная, модульная
Ф.И.О. составителя программы	Самойлова Христина Петровна, педагог дополнительного образования.
Год разработки	2022
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район с.п.Угут
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628458, Сургутский район, с.Угут ул.Львовская 26
Контакты	Телефон: 8 (3462) 73-77-87
Цель	Создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством совершенствования спортивного навыка игры в волейбол и баскетбол.
Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать специальные физические способности.</li> <li>- Углублять и дополнять знания, умения и навыки по спортивным играм.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вовлечь обучающихся в активную двигательную деятельность.</li> <li>- Развивать специальные физические способности.</li> <li>- Расширить спортивный кругозор обучающихся.</li> <li>- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.</li> <li>- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность.</li> <li>- Пропагандировать здоровый образ жизни.</li> </ul>
Документы, послужившие основанием для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>• Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;</li> <li>• Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к</li> </ul>

	<p>устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);</li> <li>• Устав МБОУ Угутская СОШ</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранных видов спорта, использовать их в условиях соревнований;</li> <li>- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;</li> <li>- знать правила соревнований по спортивным играм.</li> <li>- уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортивными играми.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из спортивных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопить необходимые знания и умения в использовании ценностей физической культуры и спортивных игр в частности в достижении лично значимых результатов в физическом совершенстве.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов на учебный год / в неделю	Модуль 1. (17 часов).
Возраст обучающихся	7-15 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное, занятие-соревнование, занятие-игра.
Методическое обеспечение	<p>Учебно-методическое обеспечение:</p> <p>Дидактическое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические материалы схемы и плакаты</li> </ul> <p>Правила соревнований по видам спорта. Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Методические рекомендации по организации работы с картотекой упражнений. Инструкции по охране труда, рекомендации по организации безопасного проведения подвижных игр, соревнований по видам спорта.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь,	<p>Техническое обеспечение.</p> <p><i>Для очных занятий:</i></p>

специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мячи волейбольные</li> <li>- Мячи баскетбольные;</li> <li>- Насос с иглой для надувания мячей;</li> <li>- Сетка для переноса и хранения мячей;</li> <li>- Сетка волейбольная;</li> <li>- Баскетбольные дополнительные кольца;</li> <li>- Жилетки игровые разного цвета;</li> <li>- Флажки разметочные с опорой;</li> <li>- Стойки для обводки;</li> <li>- Конусы;</li> <li>- Фишки;</li> <li>- Свисток судейский;</li> <li>- Секундомер.</li> <li>- Помещение (спортзал);</li> <li>- Измерительный инструмент (рулетка);</li> <li>- Набивные мячи 1,2,3 кг.</li> </ul> <p><i>Для заочных, дистанционных занятий и самообучения</i> Персональный компьютер. Операционная система Windows. Установленный браузер. Доступ в интернет</p>	
Возможные риски и пути их преодоления при дистанционном обучении	Риски программы	Пути преодоления
	Отсутствие персонального компьютера у обучающихся для занятий в онлайн – режиме, просмотра видеоуроков.	Функция скачивания пройденного материал для просмотра на флешкарте, через телевизор, функция печати подробного описания урока для обучающегося.
Отсутствие или дефицит знаний пользования ПК у обучающихся, следовательно - проблема с выполнением задания.	Создание подробных видеоинструкций, изложенных простым, доступным языком. Сетевое взаимодействие с другими курсами по обучению навыкам работы с ПК.	

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);  
Устав МБОУ Угутской СОШ .

Программа составлена с учётом индивидуальных способностей обучающихся и направлена на повышение двигательной активности с использованием тренировочных и соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна и отличительная особенность** данной программы состоит, что в условиях сельской местности программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства в нескольких видах спортивных игр, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания интереса к занятиям спортом, обеспечения общей и специальной подготовки занимающихся, развитие физических качеств.

**Актуальность программы** определяется тем, что спортивные игры, состязания, характеризуются универсальностью, комплексностью своего воздействия - они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры. Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, позволяющих достигнуть более высокого результата.

**Цель:** Создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством совершенствования спортивного навыка игры в волейбол и баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Развивать специальные физические способности.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки по спортивным играм.

**Развивающие:**

- Вовлечь обучающихся в активную двигательную деятельность.
- Развивать специальные физические способности.
- Расширить спортивный кругозор обучающихся.
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье.

**Воспитательные:**

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Формы обучения:** Основная форма организации занятия – групповая.

Формы учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, индивидуальные занятия.

**Методы обучения:**

Словесные - рассказ, объяснение.

Наглядные – показ, демонстрация.

Практические методы - выполнение техники спортивных игр.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Целевая группа:** возраст детей, участвующих в реализации программы –6,6-17лет.

**Объем программы:** 17 часов.

**Название модулей:** Модуль 1- Все самое интересное о спортивных играх.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Модуль 1: Все самое интересное о спортивных играх.

9 месяца -0,5 часа в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Предметные результаты:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранных видов спорта, использовать их в условиях соревнований;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- знать правила соревнований по спортивным играм.

- уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортивными играми.

**Метапредметные результаты:**

-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из спортивных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

**Личностные результаты:**

- накопить необходимые знания и умения в использовании ценностей физической культуры и спортивных игр в частности в достижении лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА**

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: педагог дополнительного образования.

Образование –педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- реализация дополнительной программы;

- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;

- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;

- информационное сопровождение обучающихся при выполнении и защите проектов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль 1.« Удар с лету»	17	7	10	Тестирование, игра в мини-футбол, практические итоговые занятия

	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (ПРИЛОЖЕНИЕ)

### Содержательно-тематическая структура программы

#### Модуль 1 «Удар с лету»

**Цель:** совершенствование основных приемов техники игры в волейбол.

**Задачи:**

- изучить сущность игры и историю развития волейбола в мире, России;
- изучить гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- формировать умения организации и судейства спортивной игры волейбол;
- изучить основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

**Планируемый результат:**

*По окончании первого модуля обучающиеся будут знать:*

- основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игр,
- основные правила соревнований,
- теорию тактических действий,
- простейшие способы взаимодействия игроков.

*По окончании первого модуля обучающиеся погрузятся в практики и смогут:*

- переносить значительные физические и психические нагрузки,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- обладать скоростными способностями,
- обладать скоростно-силовыми качествами?
- уметь выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.	-	-	2
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	3	5	8
3.	<b>Волейбол.</b> Сущность игры и история развития в мире, России.	3	2	3
4.	<b>Аттестация.</b>	-	2	2
5.	<b>Итоговое занятие.</b>	1	1	2
	<b>Итого</b>	7	10	17

#### Содержание программы

1. **Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.

2. **Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения: на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, с волейбольными мячами, в парах. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.  
Эстафеты. Подвижные игры.
3. **Волейбол.** Сущность игры и история развития в мире, России. Специальная физическая подготовка.
4. **Техника игры.** Значение технической подготовки в волейболе. Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).
5. **Тактика игры.** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач.
6. **Индивидуальная работа.**  
Совершенствование тактических действий в нападении и в защите.
7. **Учебная игра.**
8. **Аттестация.** Соревнования.
9. **Итоговое занятие.**

### Содержание модуля.

1. **Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.
2. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег с ускорениями до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», эстафеты с мячами, с прыжками чехардой, «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Мяч среднему».
3. **Баскетбол.** Сущность игры и история развития в мире, России. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Терминология в баскетболе.
4. **Техника игры.** Овладение техникой передвижений: остановки, повороты и стойки. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Техника передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
5. **Тактика игры.** Тактика нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрый прорыв (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика защиты. Личная защита (1:1). Зонная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра. Освоение индивидуальных и командных защитных

действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

6. **Учебная игра.** Техника безопасности при участии в соревнованиях.

7. **Аттестация.** Соревнования.

8. **Итоговое занятие.**

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности обучающихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Для повышения интереса обучающихся более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изученных действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

#### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу и баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе и баскетболе.
- Правила игры в волейбол и баскетбол.
- Правила судейства в волейболе и баскетболе.
- Регламент проведения волейбольных и баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу и баскетболу.

## *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным и баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу и баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

## **Условия реализации программы**

- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Сетка волейбольная;
- Баскетбольные дополнительные кольца;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.