ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 289»

ОБСУЖДЕНО и УТВЕРЖДЕНО Педагогическим советом ГОБОУ МО «СОШ № 289» Протокол от 01.09.2023 № 10	УТВЕРЖДАЮ Кондратенко Ирина Владимировна Подписано цифровой подписью: Кондратенко Ирина Владимировна Дата: 2023.09.01 16:25:14 +03'00' Директор_____ И.В. Кондратенко ГОБОУ МО «СОШ № 289» Приказ от 01.09.2023 № 01-09/157

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА “ШКОЛА МЯЧА”

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик)
Зимнухова О.В.,
педагог дополнительного образования

г. Заозерск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образов, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа «Школа мяча» – это новое направление физической подготовки, включающей в себя комплексы упражнений с волейбольным, баскетбольным и футбольным мячом.

Программа «Школа мяча» позволяет увеличить спектр решаемых тренировочных задач, помогает подготовить учащихся к занятиям волейболом, баскетболом и футболом, усиливает мотивацию занимающихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса и способствует гармоничному развитию различных физических качеств человека.

Актуальность данной программы обусловлена одной из задач современного образования, включающей в себя воспитание у подрастающего поколения позитивного отношения к своему здоровью. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих сохранность здоровья, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими его функциональные резервы. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление учащихся, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством выполнения комплексов упражнений с волейбольным, баскетбольным и футбольным мячом.

Новизна программы заключается в сочетании упражнений с разными видами мячей, что способствует самоопределению учащихся и дальнейшему выбору вида спорта в соответствии с личным интересом.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в том, что она позволяет вовлечь детей в разные виды спорта, знакомит с особенностями игры в волейбол, баскетбол и футбол. Данная программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительные особенности программы

Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексный подбор учебного материала на каждом занятии;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости, а также навыков взаимодействия в коллективе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – стартовый.

Срок реализации программы: 1 год.

Объем программы: 36 часов.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Адресат программы: дети 8-10 лет, желающие увеличить степень своей двигательной активности и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 10 до 15 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1 год	8	10	1	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Целью данной программы является: создание условий для развития двигательной активности и укрепление здоровья учащихся путем вовлечения их в процесс регулярных занятий физической культурой посредством занятий волейболом, баскетболом и футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития волейбола, баскетбола и футбола;

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

- познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол;

обучить:

- основным элементам игры в волейбол, баскетбол и футбол;

- техническим и тактическим приёмам владения мячом в волейболе, баскетболе и футболе;

- групповому взаимодействию посредством подготовительных игр и соревнований;

- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

- правильному распределению своей физической нагрузки.

Развивающие:

- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча, умение применять их в игровой ситуации;

- развивать двигательные способности, координацию движений и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость);

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость);
- воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой;
- сформировать у детей потребность в ведении здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола, баскетбола и футбола, основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- правила игры в волейбол, баскетбол и футбол;
- правила и порядок организации соревнований по волейболу, баскетболу и футболу;

уметь:

- владеть техникой игры в волейбол, баскетбол и футбол;
- владеть техникой передач, подач, нападающим ударом, блокированием, приемом мяча;
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий;
- уметь распределять силы на соревнованиях.
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы. Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Форма представления результатов: открытые занятия, соревнования.

Форма аттестации: соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Формы аттестации, контроля
		1 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	2	Беседа Опрос
2	Общая физическая подготовка	6	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
3	Специальная физическая подготовка	7	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
4	Техническая подготовка	5	Наблюдение Упражнения Тесты
5	Тактическая подготовка	5	Наблюдение Упражнения Тесты
6	Подвижные и учебно-тренировочные игры	9	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
7	Контрольные испытания	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	**36**	

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий (2 ч.):

1. Гигиена, режим дня, закаливание.

Теория (0,25 ч.)

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка спортсмена.

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

2. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория (0,25 ч.)

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

3. История волейбола. Основные правила игр в волейбол. Основы техники и тактика волейбола.

Теория (0,5 ч.)

История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Техника – основы спортивного мастерства. Развитие техники игры. Командные действия.

4. История баскетбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Основы техники и тактика баскетбола.

Теория (0,5 ч.)

Возникновение баскетбола и его развитие в России. Обзор крупнейших соревнований. Состояние и развитие баскетбола в области и городе. Характеристика основных приемов техники: передвижений, передач, ловли, бросков, ведение, поворотов, финтов. Целесообразность тех или иных приемов техники в конкретных условиях.

Прием техники, применяемые ведущими баскетболистами.

Понятие тактики. Связь техники и тактики. Современная тактика баскетбола. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении, групповые действия.

5. История мини-футбола. Правила игры. Основы техники и тактика мини-футбола.

Теория (0,5 ч.)

История мини-футбола как вида спорта. Всероссийские соревнования по футболу. История развития футбола и мини-футбола в Мурманской области. Международные соревнования по футболу.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Практика (6 ч.)

ОФП направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение

состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища ног. Упражнения с сопротивлением: упражнение в парах. Упражнения для повышения быстрого бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнение с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движение строем, остановки.

Гимнастика. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствием, бег на 30, 60 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

2. Специальная физическая подготовка

Практика (7 ч.)

Развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол, баскетбол, футбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий. По сигналу бег 5,10,15 м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменениями направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперёд из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища на спине и животе, приседание на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: кувырку вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведение мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменениями скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменений способы передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание колен, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену

пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках.

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

3. Техническая и тактическая подготовка

Практика (10 ч.)

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю 13 к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Баскетбол

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

Обводка соперника с изменением направления.

Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Нападение:

Розыгрыш мяча игроками команды.

Организация атаки кольца.

«Передай мяч и выходи».

Заслон защитнику партнера.

Наведение на партнера своего защитника.

Взаимодействие «Треугольник».

Взаимодействие «Тройка».

«Малая восьмерка».

Скрестный выход.

Система быстрого прорыва.

Система нападения без центрового игрока.

Защита:

Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке.

Подстраховка партнера.

Переключение на другого нападающего.

Проскальзывание.

Групповой отбор мяча.

Противодействие «Тройке».

Противодействие «Малой восьмерке».

Система личной защиты.

Футбол

Техника передвижения. Ведение мяча.

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

Удары по мячу.

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по мячу головой. Разучивание и выполнение

ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Остановка мяча.

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка высоколетящего мяча стопой.

Отбор мяча.

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

3. Подвижные и учебно-тренировочные игры

Практика (9 ч.)

Основные правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол. Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации, быстроты. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях.

4. Контрольные испытания

Практика (2 ч.)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП. Задание на летний период**.**

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:
- место проведения занятий - спортивный зал, спортивная площадка;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Спортивная площадка удовлетворяет требованиям техники безопасности.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование отделения:
- стойки волейбольные – 2 шт.;
- щиты с кольцами – 2 шт.;
- ворота мини-футбольные с сетками – 2 шт.;
- стойки для обводки;
- мячи (футбольные, баскетбольные, футбольные) – 15 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.;
- насос – 4 шт.;
- гимнастические стенки;
- скакалки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки.

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:
- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- участие в соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:
- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);

- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы и формы работы с учащимися:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

- наглядный (показ упражнений, элементов движений и др.);

- практический (выполнение упражнений, элементов движений и др.);

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

- метод самореализации через участие в соревновательной и игровой деятельности.

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка – общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть – формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физическая подготовка, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть – закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия, рефлексия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений/заданий, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Методические основы формирования основных физических качеств

Развитие быстроты движений. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1) латентное время двигательной реакции;

2) скорость отдельного движения;

3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения учащихся основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и

скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата учащихся. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с мячами (например, поднимание мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Народные игры с мячом, соответственно, так же способствуют развитию у детей всех этих качеств.

Развитие выносливости. Применительно к детям выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно при обучении в школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых

качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средством, которое помогает детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизоваться.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление.

Развитие гибкости. Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Большое значение в жизнедеятельности школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости рекомендуются общеразвивающие упражнения с мячами. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

Восстановительные средства и мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Входящий контроль проводится с целью оценки начального уровня подготовки учащихся (сентябрь).

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: зачеты, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревнований и учебно-тренировочных игр.

Контроль осуществляется в конце учебного года (май).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. - ОАО Издательство «Советский спорт» 2008. 221 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006. 224 с.
3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
4. Волков С.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Олимпийская литература 2002. 295 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
6. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. 333 с.
7. Контуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис.канд.пед. наук. – М.,2002г.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. 544с.
10. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.
12. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс, 2000.
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
14. Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994 г.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009 – 200 с.

Приложение1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся	Наблюдение. Опрос.	Начало реализации программы
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение периода реализации программы
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Измерение пульса	В течение периода реализации программы
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Соревнования	Окончание реализации программы

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

		своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические	Успешное освоение учащимися более 80% содержания

	знания	образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Количество учебных недель – 36

Режим проведения занятий – 1 час в неделю.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю).

1 период: 01.09.2023 – 27.10.2023 (продолжительность 8 недель)

Осенние каникулы – 28.10.2023 – 05.11.2023 (9 дней)

2 период: 06.11.2023 – 29.12.2023 (продолжительность 8 недель)

Зимние каникулы – 30.12.2023 – 08.01.2024 (10 дней)

3 период: 09.01.2024 – 23.03.2024 (продолжительность 11 недель)

Весенние каникулы – 24.03.2024 – 31.03.2024 (8 дней)

4 период: 01.04.2024 – 30.05.2024 (продолжительность 9 недель)

Летние каникулы – 31.05.2024 – 31.08.2024.