

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Алдаркинская основная общеобразовательная школа»

Оренбургской области Бузулукского района

МОБУ "Алдаркинская ООШ "

УТВЕРЖДЕНО

директор

Леженина И.В.

Приказ №150 от «29»
августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Юные спортсмены»

Возраст обучающихся: 7–11лет

срок реализации программы: 1 года

Составитель:

Цыкова Юлия Александровна,
учитель высшей категории

**с. Алдаркино
2023**

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании» Российской Федерации.
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Приказом Минобрнауки РФ от 26 июня 2012 г. N 504.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251–03, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27.
4. Авторская программа составлена на основе программы курса «Организация внеурочной деятельности обучающихся школы» (авт. Сухаревская Е.Ю.).
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся под рук. д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. - М: «Просвещение»,2012г.
6. Устав учреждения дополнительного образования.

Дополнительная образовательная программа, имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с обучающимися.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям волейболом и общей культуры личности подрастающего поколения.

Актуальность программы в том, что занятия спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем обучающихся в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество обучающихся употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта дополнительная образовательная программа.

Новизна программы состоит в том, что на начальном этапе физического воспитания обучающихся в занятия введен раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и волейбола, а так же прививается у обучающихся интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей обучающихся педагог дополнительного

образования очень часто называет Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что обучающиеся готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у обучающихся первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог формирует не принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры.

Практическая значимость предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия обучающегося в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Преимущественное двигательное качество волейболиста — ловкость. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Для этого и создана эта дополнительная образовательная программа, чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие волейболисту и развивать их.

Цель программы — содействие всестороннему развитию физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—

оздоровительные занятия с элементами игры в волейбол, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами программы являются:

1. Формировать специальные знания, умения и навыки посредством игрового и соревновательного действия в ходе обучения игры в волейбол; обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений волейболиста.
2. Создать условия для формирования здорового образа жизни обучающихся (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений и упражнений на воспитание правильной осанки).
3. Воспитывать положительные качества личности: выносливость, силу воли, упорство, целеустремлённость.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 1 по 4 класс.

Формы занятий используемые в процессе реализации программы: беседы, занятия соревновательного, спортивно-рекреационного, игрового типа.

Режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю (34 часа) в течении учебного года по 45 минут.

Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы занятий

При проведении занятий используются игровой и соревновательные **методы**, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

- беседы
- игры

- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Планируемые результаты реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления дала следующие результаты:

- повышение уровня физического и психологического развития учащихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.
- укрепление здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- профилактика безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних, по средствам занятости обучающихся во внеурочное время.

Освоение навыков физической подготовки

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления обучающиеся:

знают:

- особенности зарождения физической культуры, истории волейбола;
- способы и особенности движений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- принцип работы скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

умеют:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов.

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|---------------|------------------------------------|------------------|----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Введение. Диагностика обучающихся. | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Здоровый образ жизни | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Спортивные и подвижные игры | 4 | | 4 |
| 4 | Школа мяча | 19 | 1 | 18 |
| 5 | Подведение итогов | 3 | 1 | 2 |
| Всего: | | 34 | 6 | 28 |

Календарно-учебный график

| № | Месяц | Число | Форма занятия | Количество часов | Название раздела, темы | Формы аттестации (контроля)* |
|---|----------|-------|---------------|------------------|---|--|
| I. Введение. Диагностика обучающихся. – 4 часа | | | | | | |
| 1. | сентябрь | | беседа | 2 | Знакомство с группой. Техника безопасности. | Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. |
| 2. | сентябрь | | диагностика | 2 | Диагностика здоровья. | Входная диагностика «Измерение антропометрических данных и состояния норм физических данных обучающихся» |
| II. Здоровый образ жизни – 4 часов | | | | | | |
| 3-4. | сентябрь | | игра | 2 | «В здоровом теле – здоровый дух» | Командная игра. Рисунки на тему «В здоровом теле – здоровый дух» |
| 5. | октябрь | | | 1 | «Ну, простуда, берегись!» | Изготовление буклетов. |
| 6. | октябрь | | | 1 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| III. Спортивные и подвижные игры – 4 часа | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---------|--|--|---|---|---|
| 7. | октябрь | | | 1 | Спортивно-игровая программа «Веселые старты» | Эстафеты. |
| 8. | октябрь | | | 1 | Подвижные игры | На развитие координации движения, ловкости «Охотники и утки», «Дедушка-рожок», «Мяч в кругу». |
| 9. | ноябрь | | | 1 | Спортивно-игровая программа «Богатырские игры» | Спортивные игры |
| 10. | ноябрь | | | 1 | Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина | Спортивные эстафеты «По сказкам Пушкина». |
| IV. Школа мяча – 19 часов | | | | | | |
| 11. | ноябрь | | | 1 | Краткие исторические сведения о возникновении и пути развития игры. История и пути развития современного волейбола. | Подготовить сообщения на темы: «История возникновения волейбола», «Знаменитые волейболисты России». |
| 12. | ноябрь | | | 1 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. | Испытания на точность подач. |
| 13. | ноябрь | | | 1 | Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. | Испытания на точность подач. |
| 14. | декабрь | | | 1 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи | Испытания на точность подач. |

| | | | | | | |
|-----|---------|--|--|---|--|------------------------------|
| | | | | | мяча сверху двумя руками в треугольнике. | |
| 15. | декабрь | | | 1 | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | Испытания на точность подач. |
| 16. | декабрь | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | Испытания на точность подач. |
| 17. | декабрь | | | 1 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | Испытания на точность подач. |
| 18. | январь | | | 1 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | Испытания на точность подач. |
| 19. | январь | | | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. | Испытания на точность подач. |
| 20. | январь | | | 1 | Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. | Испытания на точность подач. |
| 21. | январь | | | 1 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача | Испытания на точность подач. |

| | | | | | | |
|-----|---------|--|--|---|---|------------------------------|
| 22. | февраль | | | 1 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | Испытания на точность подач. |
| 23. | февраль | | | 1 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | Испытания на точность подач. |
| 24. | февраль | | | 1 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | Испытания на точность подач. |
| 25. | февраль | | | 1 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | Испытания на точность подач. |
| 26. | март | | | 1 | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | Испытания на точность подач. |
| 27. | Март | | | 1 | «Хочу стать баскетболистом» По подвижные игры с элементами баскетбола. | Испытания на точность подач. |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|--|--|---|--|---|
| 28. | март | | | 1 | Подвижные игры и упражнения с элементами волейбола. | Испытания на точность подач. |
| 29. | март | | | 1 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера | Испытания на точность подач. |
| 30. | апрель | | | 1 | «Пионербол» | Пионербол – как разновидность волейбола. - ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий и высокий. ОРУ с мячами. Подачи. Ознакомительная игра в пионербол. |
| 31. | апрель | | | 1 | Игровая программа «Мой веселый звонкий мяч». | Испытания на точность подач. |
| Подведение итогов – 3 часа | | | | | | |
| 32. | апрель | | | 1 | Диагностика здоровья. | Итоговая диагностика «Измерение антропометрических данных и состояния норм физических данных обучающихся» |
| 33. | апрель | | | 1 | Спортивный праздник «Мяч удачи». | Командные соревнования по волейболу. |
| 34. | май | | | 1 | Заключительное занятие. Подведение итогов. | Фотоотчет. Размещение информации на сайте школы. |

Список используемой литературы:

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин Программа Физическая культура»- М: Просвещение», 2012г.
4. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин Учебник 1,2,3,4 »Физическая культура»- М: Просвещение», 2011, 2012, 2014г.
5. А.П. Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса »Физическая культура» М: Просвещение», 2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьники компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: Глобус», 2010г.
13. П.А. Киселев, С.Б. Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: Глобус», 2009
14. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы» - М: ВАКО», 2009г.
15. А.Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель», 2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.» Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: »Просвещение», 2011г.

Электронные и цифровые ресурсы

1. Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: «Учитель», 2012г.
2. Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель», 2010 г.
3. Презентации по спортивным играм (волейбол)

Условия реализации программы:

1. Материально–спортивное обеспечение:

1. Сетка волейбольная-1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 5 шт.
3. Скамейки - 1 шт.
4. Гимнастические маты - 4 шт.
5. Скакалки - 4 шт.
6. Мячи волейбольные –6 шт.

2. Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом основного образования.