

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«СОГЛАСОВАНО»
На заседании педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
протокол № 9
от 11 мая 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
В.В. Дербуш
от 11 мая 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

Возраст обучающихся 5-10 лет
Уровень сложности: стартовый
Срок реализации программы 1 год
Количество часов 144
Уровень реализации программы – сертификат ПФДО

Разработчик программы:
Лукашенко Владимир Александрович

г. Уссурийск 2022 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для детей 5-10 лет (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-32-42 от 18.11.2015 "Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";
7. Устав МБОУ ДО ДЮСШ.

Актуальность программы: в нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы

способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность с молодости заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия спортивными играми.

Адресат программы: Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-10 лет Уссурийского городского округа, не достигших возраста для зачисления в группы базового уровня по дополнительной предпрофессиональной программе. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, без предъявления требований к спортивной подготовке. Из желающих заниматься спортивными играми формируются физкультурно-оздоровительные группы (СОГ). Количество обучающихся в группе от 10 до 21 человек.

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся, через занятия спортивными играми.

В ходе реализации программы решаются задачи:

Воспитательные:

1. Воспитать у учащихся навыки коллективных действий в спортивных играх.
2. Формировать у занимающихся интерес к ЗОЖ.
3. Воспитать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Развивающие:

1. Развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

2. Обогащать словарный запас.

3. Развить у обучающихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Обучить основам техники спортивных игр.

2. Обучить проявлению волевых качеств.

1.3 Содержание программы

Учебный план

В Таблице указаны продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Распределение времени в учебном плане на предметные области осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного уровня обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1.	Характеристика спортивных игр	3	3	-	опрос
1.2.	Правила игры спортивных игр.	4	4	-	опрос
1.3.	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	3	3	-	опрос
2	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка	70	-	70	
2.1.	Упражнения для развития силовых способностей	14	-	14	пед. контроль

2.2.	Упражнения для развития общей выносливости.	10	-	10	пед.контроль
2.3.	Прыжки с предметом	9	-	9	пед.контроль
2.4.	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	10	-	10	пед.контроль
2.5.	Упражнения с мячом (броски, метания)	6	-	6	пед.контроль
2.6.	Упражнения в равновесии	11	-	11	пед.контроль
2.7.	Координация, ловкость	10	-	10	пед.контроль
3	Практическая подготовка. Избранный вид спорта	64	-	64	
3.1.	Стойки и перемещения в спортивных играх	8	-	8	пед.контроль
3.2.	Прием и передача мяча в спортивных играх	16	-	16	пед.контроль
3.3.	Подача, передача мяча.	12	-	12	пед.контроль
3.4.	Игра в различные спортивные игры.	10	-	10	пед.контроль
3.5.	Подвижные игры	18	-	8	пед.контроль
	Итого	144	10	134	

1.5 Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка.

1.1 Тема: Характеристика спортивных игр.

Теория. Характеристика видов спортивных игр. Спортивные игры как средство физического развития и отдыха. Развитие спортивных игр в России.

1.2 Тема: Правила игры спортивных игр.

Теория. Состав команды. Амплуа игроков. Экипировка игрока. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

1.3 Тема: Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви).

Теория. Гигиенические требования к спортивному залу. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические требования к спортивной обуви.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Упражнения для развития силовых способностей.

Практика. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук. Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры). Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п. Силовые упражнения, где отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

2.2 Тема: Упражнения для развития общей выносливости.

Практика. Упражнения циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями. Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

2.3 Прыжки с предметом.

Практика. Прыжки с предметом: прыжки с мячом в руках, прыжки с мячом зажатым в коленях, в голени, в стопах. Прыжки со скакалкой на месте, на двух ногах, на правой и левой, прыжки с вращением скакалки

вперед и назад, прыжки в гимнастический (или через) обруч на двух ногах с вращением обруча вперед и назад, на правой и левой ноге.

2.4 Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Практика. Маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах (с отягощениями и без). Упражнения в парах (с увеличением числа повторений и изменением продолжительности пауз между повторениями)

2.5 Упражнения с мячом (броски, метания).

Практика. Упражнения с мячом (броски, метания). Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

2.6 Упражнения в равновесии.

Практика. Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке.

2.7 Координация, ловкость.

Практика. Упражнения на координационной лестнице, упражнения с закрытыми глазами, упражнения в движение спиной вперед, боком, упражнения с изменением исходных положений на одной и другой ноге. Бег змейкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Упражнения для развития ловкости с мячом броски, ловля, жонглирование правой, левой рукой, двумя, перекаты мяча. Броски мяча с хлопком вверху, внизу, за спиной. Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Перекат, броски мяча в паре.

3.Раздел: Избранный вид спорта

3.1 Тема: Стойки и перемещения.

Практика. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Тема: Прием, передача мяча.

Практика. Передача; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность.

Имитация приемов, передачи в парах, тройках. Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Подача мяча.

Практика. Подачи мяча, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4. Тема: Игра в спортивные игры.

Практика. Состав команды. Амплуа игроков. Экипировка игрока. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

3.5.Тема: Подвижные игры .

Практика. Развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»; Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками, «Охотники и утки" Игры с мячом: «Метание мячей в цель»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». «Снайперы».

4. Планируемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма обучающегося,

овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, овладение основами технических и тактических приемов спортивных игр, стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные результаты:

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни;
- название ДЮСШ, которую посещают;
- правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим, гигиену;
- понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- правила игры спортивных игр;
- правила ранее разученных подвижных игр и уметь их объяснить.

Метапредметные результаты:

сможет использовать:

- доступную спортивную терминологию
- будет знать как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

- приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их выполнять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о спортивных играх их роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающиеся будут владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с Программой

объединение должно располагать:

- помещением для занятий, согласно требованиям СанПиНа;
- соответствующим оборудованием;
- спортивным инвентарем.

Для занятий спортивными играми необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- мячи для игровых видов спорта
- форма для занятий;
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- конусы;
- координационная лестница;
- рулетка;
- канат;
- скакалки;
- свисток

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает следующие виды, позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта:

- опрос;
- педагогический контроль;
- открытое занятие.

Опрос-наиболее распространенная форма контроля знаний обучающихся. При опросе устанавливается непосредственный контакт между тренером-преподавателем и обучающимся, в процессе которого педагог узнает индивидуальные возможности усвоения учащимися учебного материала.

Педагогический контроль - форма педагогического контроля практических и теоретических знаний и умений обучающихся в области физической культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий;
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств).

Открытое занятие - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в форме открытого занятия, спортивного праздника, которые проводятся в конце учебного года, куда приглашаются родители (законные представители), тренеры - преподаватели и спортсмены отделений ДЮСШ с показательными выступлениями.

2.3 Методические материалы

Инструкция

по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным играм

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по спортивным играм допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;

- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.)

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед учебно-тренировочными занятиями.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательной деятельности	Стартовый уровень	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09 -31.12
	2 полугодие	10.01-31.06
Возраст детей, лет	5-10лет	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.: Физкультура и спорт.2017.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и наука. 2016.
3. Иванов И.В. Волейбол. Учебник для студентов педагогических институтов. Минск: Высшая школа.2019.
4. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. 2016.
5. Официальные волейбольные правила. М.: Физкультура, образование и спорт.2016.
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. М.: Просвещение.2016.