

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
школа № 37 им. В. Козадёрова
г. Липецка

Утверждена
приказом ОУ
№ 212-о от 31.08.2022
директор МБОУ СШ №37
Н.В.Найденова

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«От игры к спорту»**

Для обучающихся 10 -16 лет

Срок реализации: 3 года.

Составитель: Ульшина Л. В.,

Мещеряков Д.В.

учителя физической культуры

Пояснительная записка.
Основные характеристики образования:
объём, содержание, планируемые результаты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с Законом № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации». Программа рассчитана на школьников в возрасте от десяти до пятнадцати лет, предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, подготовку и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения в некоторых темах сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы на занятиях отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по различным видам спорта, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-16 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Общие задачи программы:

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

- овладение основами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);

- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Содержание обучения.

В программе учебный материал дается *в виде* основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

История развития физической культуры и спорта. Теория. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Теория. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Игры с бегом. Теория. Научиться правильно играть в игры. Практика: «Гуси - лебеди», «Ловишка, бери ленту», «Горелки», «Караси и щука», «Два Мороза», «Встречные перебежки», «Чье звено скорее соберется», «Мы веселые ребята», «Догони свою пару».

Игры с прыжками. Практика: «Ручеек», «Свободное место», «Волк во рву», «Лягушки и цапля», «Парашютисты», «Охотники и зайцы», «Удочка», «Бездомный заяц», «Бездомный заяц», «Салки, ноги от земли».

Игры с метанием и ловлей. Теория (Уметь быстро реагировать, ловить и бросить мяч друг другу). Практика: «Попади в корзину», «Мяч через сетку», «Серсо», «Брось в флажок», «Мяч водящему», «Стой, олень! », «Мельница», «Меткий стрелок». Уметь согласовывать свои действия с действиями партнеров.

Игры с лазанием и перелазанием. Практика: Игры: «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Через препятствие к флажку», «Коршун и наседка», «Дорожка препятствий», «Кто скорее до флажка? », «Лиса и куры», «Котята и щенята».

Игры на основе баскетбола. Теория: Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Практика: Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.

Раздел «Легкая атлетика»:

Спринтерский бег, эстафетный бег. Теория: 1. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Практика: Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование.

Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9.

Теория. Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения ОРУ. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.

Практика.

Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.

Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

Раздел «Кроссовая подготовка»:

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Теория. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. Бег 20 минут.

Практика. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Понятие о ритме упражнения

Раздел «Спортивные игры»:

Баскетбол. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Баскетбол. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.

Раздел «Гимнастика»:

Висы. Строевые упражнения . Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуоборот направо!», «Полуоборот налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере движение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.

Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.

Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.

Раздел «Спортивные игры»:

Волейбол. Теория. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Терминология игры.

Практика. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).

Баскетбол. Теория. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Практика. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных

способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.

Развитие баскетбола в России. История развитие баскетбола в России: возникновение первых спортивных соревнований. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Контрольные испытания. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскачившим от щита. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.

Основы техники и тактики игры. Общая характеристика спортивной тренировки. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного

места с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Основы техники и тактики игры. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП. Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Тестирование. История развития баскетбола. Контрольные испытания. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП.

Планируемые результаты.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- об истории развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях подвижными играми.

Уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по правилам изученных подвижных игр;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В конце второго года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения учащихся при занятиях спортом;
- общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена;
- основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- общее понятие о технике спортивного упражнения;
- основные правила проведения соревнований, права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- проводить самостоятельную разминку;
- выполнять основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять общефизические упражнения;

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать:

- основные правила игры в баскетбол;
- основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- основы атакующих и защитных действий;

Уметь:

- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;
- выполнять следующие технические приёмы: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения;
- оценивать игровую ситуацию;
- осуществлять переход от обороны к атаке.

Организационно-педагогические условия

В секции занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Набор в секцию осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься спортом, повышать уровень своей физической подготовленности. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в секцию детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Для достижения поставленной цели программы предусматривается подбор основных форм и методов с учётом возрастных психологических особенностей учащихся, степени их подготовленности, интересов, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- словесный;
- наглядный;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Основные *формы* учебного процесса в группах:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Занятия проводятся в спортивном зале, тренажёрном зале, на школьной спортивной площадке.

Оборудование:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, малые);
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки, обручи;
- секундомер;
- конусы-ориентиры.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы.

Сроки реализации, формы и режим Программы.

Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет в форме *спортивной секции*. Занятия проводятся во внеурочное время 2 раза в неделю общей загруженностью 1 – 2,5 часа.

Образовательный процесс программы рассчитан на 3 года и состоит из курсов («Подвижные игры», «Основы физической подготовки», «Баскетбол»), каждый из которых реализуется в течение одного года.

Формы аттестации

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Проводится в конце учебного года.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общей физической подготовке проводится с помощью **выполнения упражнений**:

1. Бег на короткие дистанции (30, 60м);
2. Бег на длинные дистанции (800- 1000м);
3. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
4. Подтягивание на высокой перекладине;
5. Челночный бег 3×10м;
6. Поднимание туловища за 30 сек.

Каждый тест оценивается по трём уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается **успешностью**.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащихся проверяется систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнений.

Формой контроля технической подготовленности является соревнование, которое проводится в середине и конце учебного года.

В конце года проводится промежуточная аттестация по каждому курсу как *итоговые спортивные соревнования*.

Оценочные материалы получаемых результатов

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Используются следующие тестовые задания:

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.
4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Результат успешности учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности.

Учебный план

В основе построения учебного плана программы «От игры к спорту» лежат следующие принципы: индивидуальный подход к личности учащегося, преемственность в обучении и целостность образовательного процесса. При разработке учебного плана были учтены познавательные интересы, интеллектуальные возможности учащихся, пожелания и запросы родителей, выявленные в результате бесед, анкетирования.

Проведение занятий предусмотрено после перерыва не менее 45 минут, обеспечивается смена деятельности.

В учебном плане обозначены направления образовательной деятельности, которые усваиваются детьми за счет реализации соответствующих разделов типовых программ, рекомендованных Министерством образования РФ по отдельным направлениям обучения. Программный материал выстраивается по принципу возрастающей сложности с учетом возрастных, психологических особенностей и возможностей обучающихся.

Структура учебного плана включает программы курсов, перечень которых формируется на основе анализа запросов родителей учащихся (их законных представителей).

Учебный план представляет собой *таблицу*, в которой определены основные курсы, рассчитано количество часов по каждому курсу, которое отведено для организационной деятельности в течение недели и года.

Учебный план корректируется ежегодно. __Расписание занятий спортивной секции составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей.

Промежуточная аттестация учащихся осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом, регламентирующим организацию и проведение аттестации по итогам учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком.

| № | Название курса | 1 год | | 2 год | | 3 год | |
|----|-------------------------------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| | | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1. | «Подвижные игры» | 5 | 69 | - | - | - | - |
| 2. | «Общая физическая подготовка» | - | - | 6 | 68 | - | - |
| 3. | «Баскетбол» | - | - | - | - | 6 | 68 |

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

- начало второго полугодия 2022года- 01.09 2022 года
- начало учебных занятий во втором полугодии 2022 года- 01.09.2022
- окончание второго полугодия 2022 года – 31.12.2022
- комплектование на 2023 год- декабрь 2022года - январь 2023 года
- начало 2023 учебного года и занятий в первом полугодии 2023 года - 10.01.2023
- окончание занятий в первом полугодии 2023 года- 31.05.2023
- количество учебных недель в 2022 /2023 учебном году- 37 недель
- летние каникулы- июнь-август

Регламент образовательного процесса:

- занятия проходят 2 раза в неделю от 1 часа до 2,5 часа
- занятия проходят по утвержденному директором графику
- промежуточная аттестация проходит в последнюю неделю занятий

Режим работы секции в период новогодних и летних каникул:

- согласно запросам потребителей реализация программы возможна в каникулярное время
- на период каникул и праздничных дней возможны занятия в форме самоподготовки.

Литература и информационно-методическое обеспечение.

1. «Баскетбол: теория и методика обучения»: учебное пособие/ Д. И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007г.
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ» Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов, Москва, 1984г.
3. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях-М.: Просвещение, 2001г.
4. «Физическая культура» В. П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н. П. Клусов-М.: Просвещение, 1998г.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов»: Пособие для учителя/ В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов. -М.: Просвещение, 1997г.
6. «Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000г.
7. Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003г.
8. «Физическая культура» Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтикевич, Г. И. Погадаев, ИЦ «Академия», 2008г.
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007г.

**Оценочные материалы получаемых результатов
Дополнительной
общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«От игры к спорту»**

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Используются следующие тестовые задания:

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.
4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Результат успешности учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 7 | 7,5 | 7,3 | 5,6 | 7,6 | 7,5 | 5,8 |
| | 8 | 7,1 | 7,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 | 5,6 |
| | 9 | 6,8 | 6,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 | 5,3 |
| | 10 | 6,6 | 6,5 | 5,0 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |
| Челночный бег 3*10м | 7 | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,2 |
| | 8 | 10,4 | 10,0 | 9,1 | 11,2 | 10,8 | 9,7 |

| | | | | | | | |
|--|----|------|------|------|------|------|------|
| | 9 | 10,2 | 9,9 | 8,8 | 10,8 | 10,3 | 9,3 |
| | 10 | 9,9 | 9,5 | 8,6 | 10,4 | 10,0 | 9,1 |
| Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 | 115 | 155 | 90 | 110 | 150 |
| | 8 | 110 | 125 | 165 | 100 | 125 | 155 |
| | 9 | 120 | 130 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| | 10 | 130 | 140 | 185 | 120 | 140 | 170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 7 | 1 | 4 | 9 | 2 | 7 | 11 |
| | 8 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 12 |
| | 9 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 13 |
| | 10 | 2 | 5 | 8 | 3 | 9 | 14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 7 | 1 | 2 | 4 | 2 | 5 | 12 |
| | 8 | 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 14 |
| | 9 | 1 | 3 | 5 | 3 | 7 | 16 |
| | 10 | 1 | 3 | 5 | 4 | 8 | 18 |
| Бег 1000м/с | 7 | - | - | - | - | - | - |
| | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 7,00 | 6,30 | 6,00 |
| | 10 | 5,30 | 5,00 | 4,30 | 6,30 | 5,40 | |

Педагогический контроль

| №п\п | Тема | Вид контроля |
|------|--|--|
| | Упражнения для развития дистанционной скорости | Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития. |
| | Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры Прыжки в длину. Подвижные игры | Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся |

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
 - наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
 - гимнастические мячи
 - гимнастические обручи
 - гимнастические маты
 - гимнастические палочки
 - скакалки
 - гантели
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
 - эстафетные палочки
 - биты
 - барьеры
 - утяжелители
- фишки Материально-техническая база:
 - спортивный зал
 - спортивный стадион

Платформы для проведения видеоконференций:

Zoom

Discord

Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
школа № 37 им. В. Козадерова
г. Липецка

Приложение к ДОП «От игры к спорту»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

физкультурно-спортивной направленности

Для обучающихся от 10 до 16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Ульшина Л.В.,

Мещеряков Д.В.

учителя физической культуры

Результаты освоения курса.

Программа курса предоставляет возможности детям, достигшим 10-16 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В конце *второго года* обучения учащиеся должны *знать*:

- правила поведения учащихся при занятиях спортом;
- общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена;
- основные исторические события в развитии физкультуры и спорта;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- общее понятие о технике спортивного упражнения;
- основные правила проведения соревнований, права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- проводить самостоятельную разминку;
- выполнять основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять общефизические упражнения;

Содержание обучения.

Раздел «Легкая атлетика»

Спринтерский бег, эстафетный бег. *Теория:* 1. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. *Практика:* Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Инструктаж по ТБ.

Развитие скоростных качеств. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование.

Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9.

Теория. Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения ОРУ. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.

Практика.

Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.

Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

Раздел «Кроссовая подготовка»

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Теория.

Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. Бег 20 минут.

Практика. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Понятие о ритме упражнения

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Развитие координационных способностей. Основы

обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Баскетбол. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.

Раздел «Гимнастика»

Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуоборот направо!», «Полуоборот налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, переключение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.

Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.

Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.

Раздел «Спортивные игры»

Волейбол. Теория. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Терминология игры.

Практика. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).

Баскетбол. Теория. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Практика. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол.

Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.

Форма освоения курса и виды деятельности.

Для реализации данного курса предусматривается подбор основных форм и методов с учётом возрастных психологических особенностей учащихся, степени их подготовленности, интересов, возможностей материально-технической базы обучения. Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет в форме спортивной секции.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- словесный;
- наглядный;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Основные *формы* учебного процесса в секции:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

В программе учебный материал практической части дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. Предусмотрены *индивидуальные занятия*.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Проводится в конце учебного года.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Учебно-тематический план.

| № п/п | Название разделов, тем | Кол-во часов, в том числе на | | |
|----------|------------------------|------------------------------|----------|-------|
| | | теорию | практику | итого |
| | | | | |

| | | | | |
|-------|----------------------|---|----|----|
| 1 | Лёгкая атлетика | 1 | 5 | 6 |
| 2 | Кроссовая подготовка | - | 5 | 5 |
| 3 | Спортивные игры | 1 | 7 | 8 |
| 4 | Гимнастика | 1 | 8 | 9 |
| 5 | Спортивные игры | 1 | 24 | 25 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 1 | 9 | 10 |
| 7 | Лёгкая атлетика | 1 | 10 | 11 |
| Всего | | 6 | 68 | 74 |