**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №1» города Ждановка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО решением педагогического совета Протокол от «*25*» *августа 2023г.* № *1* | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Волощук«*25*» *августа 2023г.* | УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Школа №1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. П. КорниенкоПриказ от «*25*» *августа 2023г.* №\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

спортивного направления

 «Спортивные игры»

на 2023-2024 учебный год

Составитель программы:

Седачев Д.Б.

Ждановка

2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

 **«Спортивные игры»**

**возраст обучающихся – 11-17 лет**

**(срок реализации – 1 год)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Образовательный процесс данной Программы определяют и регламентируют следующие государственные, ведомственные нормативные и правовые документы:

* Конституция Донецкой Народной Республики;
* Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 г. № 815 «Об утверждении Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики»;
* Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки от 16.08.2017 г. № 832;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей».

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики Донецкой Народной Республики. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Большое внимание уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы**

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа направленна на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. На уровне практического применения направлена на решение проблемы занятости свободного времени.

**Педагогическая целесообразность**

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
* непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
* соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
* развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения) и их сочетание в единое целое.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта.

**Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

-повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству;

- укреплять здоровье.

**Воспитательные:**

- подготовить юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

- привить чувство дружбы.

**Отличительные особенности данной программы**

В группы начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься волейболом. Поэтому главными особенностями учебно-тренировочного процесса являются:

- создание условий для развития личности юных волейболистов;

- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;

- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;

- формирование знаний, умений и навыков по волейболу;

- привитие любви к систематическим занятиям спортом;

- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 11 до 17 лет.

**Условия приема в секцию**

Принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям спортивной секции «Спортивные игры».

Программа курса «Спортивные игры» рассчитана на один год.

год обучения (общий этап подготовки) - 153 часа;

**Режим занятий**

 год обучения – 4,5 часа в неделю (153 часа в год).

**Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;

-соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);

- подвижные игры;

- эстафеты;

- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности к концу обучения по данной программе**

Обучающиеся будут:

**знать:**

* основы строения и функций организма;
* влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
* правила оказания первой помощи при травмах;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и

 спортивной одежде;

* правила игры в волейбол;
* места занятий и инвентарь;
* основы судейства.

**уметь:**

* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники и тактики волейбола;
* правильно применять технические и тактические приемы в игре;
* исполнять функции всех игроков команды.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки Республиканский стандарт спортивной подготовки по волейболу предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической и тактической подготовленности, спортивным результатам (интегральной подготовленности). В соответствии с Республиканским стандартом спортивной подготовки по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим разделам подготовки. Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны в разделе «Методическое обеспечение».

**Список литературы**

* 1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
	2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004
	3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
	4. Костикова Л.В.,  Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсме­нов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол).  - М., РФБ, 2005.
	5. Интернет- портал
	6. Спортивный интернет- портал <http://sport-express.ru>

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** |  ***Темы*** | ***Количество часов*** |
| 1 | История развития баскетбола и волейбола | 2 |
| 2 | Техническая подготовка баскетбола и волейбола(методика тренировки) | 20 |
| 3 | Физическая подготовка | 82 |
| 4 | Изучение тактики игры в баскетбол и волейбол(теория) | 16 |
| 5 | Изучение техники игры и приёмов игры в баскетбол и волейбол | 20 |
|  | **Всего** | **140** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора Вербицкая С.Г.«*25*» *августа 2022г.* | УТВЕРЖДЕНО |
| На заседании методического объединения учителей | Директор МБОУ “Школа №1» |
|  |  Корниенко Т.П. |
| Протоколот «*25*» *августа 2022г.* № *1* | «*25*» *августа 2022г.* |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности**

**спортивного кружка «Спортивнее игры»**

(название )

6-11 класс (ы)

на 2022-2023 учебный год

Составитель рабочей программы:

Дудин Р.П.

 Ждановка

2022 год

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в теме | Тема урока | К-вочас | Дата по плану | Дата по факту | Примечание |
|  |  | **Т.1. История развития баскетбола и волейбола** | **2, 15** |  |  |  |
| 1 | 1 | История развития баскетбола( теория) | 1,15 | 01.09 |  |  |
| 2 | 2 | История развития волейбола (теория) | 1 | 05.09 |  |  |
|  |  | **Т.2. Техническая подготовка баскетбола и волейбола****(методика тренировки)** | 20 |  |  |  |
| 3 | 1 | Бросковые упражнения | 1 | 06.09 |  |  |
| 4 | 2 | Упражнения с гантелями | 1,15 | 07.09 |  |  |
| 5 | 3 | Тренировка штрафного броска | 1 | 08.09 |  |  |
| 6 | 4 | Тренировка штрафного броска | 1 | 12.09 |  |  |
| 7 | 5 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 13.09 |  |  |
| 8 | 6 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 14.09 |  |  |
| 9 | 7 | Бросковые упражнения | 1 | 15.09 |  |  |
| 10 | 8 | Упражнения со скакалкой | 1 | 19.09 |  |  |
| 11 | 9 | Упражнения с гантелями | 1,15 | 20.09 |  |  |
| 12 | 10 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 21.09 |  |  |
| 13 | 11 | Бросковые упражнения | 1 | 22.09 |  |  |
| 14 | 12 | Упражнения для развития скорости | 1 | 26.09 |  |  |
| 15 | 13 | Упражнения для развития силы | 1,15 | 27.09 |  |  |
| 16 | 14 | Упражнения с гантелями | 1,15 | 28.09 |  |  |
| 17 | 15 | Учебная игра с заданием | 1 | 29.09 |  |  |
| 18 | 16 | Игра 3х3 | 1 | 03.10 |  |  |
| 19 | 17 | Обучение технике приема подач | 1,15 | 04.10 |  |  |
| 20 | 18 | Обучение технике приема подач | 1,15 | 05.10 |  |  |
| 21 | 19 | Учебная игра с заданием | 1 | 06.10 |  |  |
| 22 | 20 | Упражнения с гантелями | 1 | 10.10 |  |  |
|  |  | **Т.3. Физическая подготовка** | **82** |  |  |  |
| 23 | 1 | Обучение групповым действиям в нападении | 1,15 | 11.10 |  |  |
| 24 | 2 | Упражнения для развития силы | 1,15 | 12.10 |  |  |
| 25 | 3 | Обучение групповым действиям в нападении | 1 | 13.10 |  |  |
| 26 | 4 | Тренировка трёхочкового броска | 1 | 17.10 |  |  |
| 27 | 5 | Обучение групповым действиям в нападении | 1,15 | 18.10 |  |  |
| 28 | 6 | Упражнения для развития силы | 1,15 | 19.10 |  |  |
| 29 | 7 | Обучение групповым действиям в нападении | 1 | 20.10 |  |  |
| 30 | 8 | Тренировка трёхочкового броска | 1 | 24.10 |  |  |
| 31 | 9 | Игра 2х2 | 1,15 | 25.10 |  |  |
| 32 | 10 | Упражнения для развития дриблинга | 1,15 | 26.10 |  |  |
| 33 | 11 | Обучение командным действиям в обороне | 1 | 27.10 |  |  |
| 34 | 12 | Обучение командным действиям в обороне | 1 | 07.11 |  |  |
| 35 | 13 | Игра 4х4 | 1,15 | 08.11 |  |  |
| 36 | 14 | Игра 4х4 | 1,15 | 09.11 |  |  |
| 37 | 15 | Обучение технике нижней передачи | 1 | 10.11 |  |  |
| 38 | 16 | Обучение технике нижней передачи | 1 | 14.11 |  |  |
| 39 | 17 | Теория командной игры | 1,15 | 15.11 |  |  |
| 40 | 18 | Теория командной игры | 1,15 | 16.11 |  |  |
| 41 | 19 | Тренировка штрафного броска | 1 | 17.11 |  |  |
| 42 | 20 | Тренировка штрафного броска | 1 | 21.11 |  |  |
| 43 | 21 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 22.11 |  |  |
| 44 | 22 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 23.11 |  |  |
| 45 | 23 | Бросковые упражнения | 1 | 24.11 |  |  |
| 46 | 24 | Упражнения со скакалкой | 1 | 28.11 |  |  |
| 47 | 25 | Упражнения с гантелями | 1,15 | 29.11 |  |  |
| 48 | 26 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 30.11 |  |  |
| 49 | 27 | Тренировка трёхочкового броска | 1 | 01.12 |  |  |
| 50 | 28 | Бросковые упражнения | 1 | 05.12 |  |  |
| 51 | 29 | Упражнения со скакалкой | 1,15 | 06.12 |  |  |
| 52 | 30 | Упражнения с гантелями | 1,15 | 07.12 |  |  |
| 53 | 31 | Тренировка штрафного броска | 1 | 08.12 |  |  |
| 54 | 32 | Тренировка штрафного броска | 1 | 12.12 |  |  |
| 55 | 33 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 13.12 |  |  |
| 56 | 34 | Тренировка трёхочкового броска | 1,15 | 14.12 |  |  |
| 57 | 35 | Бросковые упражнения | 1 | 15.12 |  |  |
| 58 | 36 | Упражнения со скакалкой | 1 | 19.12 |  |  |
| 59 | 37 | Упражнения с гантелями | 1,15 | 20.12 |  |  |
| 60 | 38 | Упражнения с конусами | 1,15 | 21.12 |  |  |
| 61 | 39 | Тренировка трёхочкового броска | 1 | 22.12 |  |  |
| 62 | 40 | Игра 2х2 | 1 | 26.12 |  |  |
| 63 | 41 | Игра 3х3 | 1,15 | 27.12 |  |  |
| 64 | 42 | Игра 4х4 | 1,15 | 28.12 |  |  |
| 65 | 43 | Игра 5х5 | 1 | 29.12 |  |  |
| 66 | 44 | Бросковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 67 | 45 | Упражнения со скакалкой | 1,15 |  |  |  |
| 68 | 46 | Теория волейбола | 1,15 |  |  |  |
| 69 | 47 | Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |
| 70 | 48 | Игра 5х5 | 1 |  |  |  |
| 71 | 49 | Бросковые упражнения | 1,15 |  |  |  |
| 72 | 50 | Игра 4х4 | 1,15 |  |  |  |
| 73 | 51 | Игра 5х5 | 1 |  |  |  |
| 74 | 52 | Бросковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 75 | 53 | Упражнения со скакалкой | 1,15 |  |  |  |
| 76 | 54 | Игра 3х3 | 1,15 |  |  |  |
| 77 | 55 | Игровые упражнения | 1 |  |  |  |
| 78 | 56 | Упражнения для развития скорости | 1 |  |  |  |
| 79 | 57 | Упражнения для развития силы | \ |  |  |  |
| 80 | 58 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 81 | 59 | Игра 3х3 |  |  |  |  |
| 82 | 60 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 83 | 61 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 84 | 62 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 85 | 63 | Игра 4х4 |  |  |  |  |
| 86 | 64 | Игра 5х5 |  |  |  |  |
| 87 | 65 | Бросковые упражнения |  |  |  |  |
| 88 | 66 | Тренировка штрафного броска |  |  |  |  |
| 89 | 67 | Тренировка штрафного броска |  |  |  |  |
| 90 | 68 | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 91 | 69 | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 92 | 70 | Упражнения со скакалкой |  |  |  |  |
| 93 | 71 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 94 | 72 | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 95 | 73 | Упражнения для развития скорости |  |  |  |  |
| 96 | 74 | Упражнения для развития силы |  |  |  |  |
| 97 | 75 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 98 | 76 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 99 | 77 | Игра 3х3 |  |  |  |  |
| 100 | 78 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 101 |  | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 102 |  | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 103 |  | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 104 |  | Бросковые упражнения |  |  |  |  |
|  |  | **Т.4. Изучение тактики игры в баскетбол и волейбол (теория)** | **16** |  |  |  |
| 105 | 1 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 106 | 2 | Игровые упражнения |  |  |  |  |
| 107 | 3 | Упражнения с конусами |  |  |  |  |
| 108 | 4 | Упражнения в парах |  |  |  |  |
| 109 | 5 | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 110 | 6 | Бросковые упражнения |  |  |  |  |
| 111 | 7 | Упражнения со скакалкой |  |  |  |  |
| 112 | 8 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 113 | 9 | Игровые упражнения |  |  |  |  |
| 114 | 10 | Упражнения для развития скорости |  |  |  |  |
| 115 | 11 | Упражнения для развития силы |  |  |  |  |
| 116 | 12 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 117 | 13 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 118 | 14 | Игра 3х3 |  |  |  |  |
| 119 | 15 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 120 | 16 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
|  |  | **Т.5. Изучение техники игры и приёмов игры в баскетбол и волейбол** | **20** |  |  |  |
| 121 | 1 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 122 | 2 | Игровые упражнения |  |  |  |  |
| 123 | 3 | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 124 | 4 | Бросковые упражнения |  |  |  |  |
| 125 | 5 | Упражнения со скакалкой |  |  |  |  |
| 126 | 6 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 127 | 7 | Бросковые упражнения |  |  |  |  |
| 128 | 8 | Упражнения для развития скорости |  |  |  |  |
| 129 | 9 | Упражнения для развития силы |  |  |  |  |
| 130 | 10 | Упражнения с гантелями |  |  |  |  |
| 131 | 11 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 132 | 12 | Игра 3х3 |  |  |  |  |
| 133 | 13 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 134 | 14 | Обучение технике приема подач |  |  |  |  |
| 135 | 15 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 136 | 16 | Учебная игра с заданием |  |  |  |  |
| 137 | 17 | Тренировка трёхочкового броска |  |  |  |  |
| 138 | 18 | Бросковые упражнения |  |  |  |  |
| 139 | 19 | Упражнения со скакалкой |  |  |  |  |
| 140 | 20 | Итоговое занятие |  |  |  |  |