

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12
имени Героя Советского Союза Суханова Виталия Федоровича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Принята
Педагогическим советом
протокол №9 от 28.06.2022г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Суханова»
Д.Р. Валиева
приказ от 04.07.2022г. № 294-од



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный калейдоскоп»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 9 месяцев
Объем программы: 36 часов
Возраст детей: 14- 15 лет

Тюленева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Энгельс, 2022

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с «Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеразвивающих программ МОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Суханова» ЭМР Саратовской области. (Приказ №81-од от 29.05.2020 года).

Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для организации занятий по игровым видам спорта в системе дополнительного образования.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» обусловлена высокой популярностью и востребованностью игровых видов спорта у подростков и определяется запросом со стороны их родителей. Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, что благотворно воздействует на все системы организма. Занятия спортивными играми приучают занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Пляжный волейбол и стритбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы и методы обучения способствуют эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих состоит в том, что она дает теоретические основы видов спорта, не изучаемых в школьной программе по физической культуре (пляжный волейбол, стритбол).

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Группы обучающихся формируются в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 14-15 лет.

Возрастные особенности обучающихся 14-15 лет.

Главная психологическая особенность детей данного возраста – изучение своего внутреннего мира, осознание своей неповторимости, открытие своих внутренних талантов, своих ценностей.

В этом возрасте у подростков быстрыми темпами развивается костно-мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Именно поэтому данная программа ориентирована на создание условий, необходимых для личностного самоопределения и самореализации в социуме, создание благоприятной атмосферы, позволяющей активизировать этот процесс, а также на развитие физической подготовки, что создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой спортивных игр.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Объем программы: 36 часа.

Форма обучения: очная.

Режим работы: 1 раза в неделю по 1 часу.

Количество обучающихся в группе: 12-17 человек.

Принцип набора в группу: свободный. Для приема в спортивную секцию необходима медицинская справка о состоянии здоровья.

Цель программы: формирование у обучающихся интереса к регулярным занятиям игровыми видами спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить область знаний по пляжному волейболу и стритболу;
- обучить техническим действиями и тактическим приемами игры в пляжный волейбол и стритбол.

Развивающие:

- содействовать развитию физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать интерес к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

Предметные:

- расширение области знаний по пляжному волейболу и стритболу;
- владение техническими действиями и тактическими приемами игры в пляжный волейбол и стритбол.

Метапредметные:

- повышение уровня физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

Личностные:

- сформированность интереса к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформированность положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный план

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
	Раздел 1. Пляжный волейбол	20	1	19	
	Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)			1	контрольные упражнения
1.1	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пляжному волейболу. История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований по пляжному волейболу.		1		устный опрос
1.2	Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.			2	наблюдение, практическое выполнение
1.3	Общая физическая подготовка Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, ловкость.			3	наблюдение, практическое выполнение
1.4	Специальная физическая подготовка			5	наблюдение,

	Подвижные игры. Эстафеты. Двухсторонние игры соревновательного характера.				практическое выполнение
1.5	Техническая подготовка Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.			5	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
1.6	Соревнования по пляжному волейболу			2	итоговый контроль
	Раздел 2. Стритбол	16	1	15	
2.1	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях. «Стритбол» История возникновения и развития стритбола. Правила игры и соревнований в стритболе. Жесты судей. Оборудование и инвентарь.		1		устный опрос
2.2	Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.			2	наблюдение, практическое выполнение
2.3	Общая физическая подготовка Развитие двигательных качеств			4	наблюдение, практическое выполнение
2.4	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.			6	наблюдение, практическое выполнение
2.5	Техническая подготовка Техника передвижений, ведения, передач, бросков			1	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, метод демонстрации
2.6	Тактическая подготовка Тактика нападения и защиты Участие в соревнованиях Судейская практика			1	наблюдение, практическое выполнение
2.7	Соревнования по стритболу			2	итоговый контроль

Содержание учебного плана

Раздел 1. Пляжный волейбол (20 часов)

1.1 Знания о физической культуре.

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пляжному волейболу. История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры в пляжный волейбол. Ознакомление с правилами соревнований по пляжному волейболу.

Практика (1 час) Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)

1.2 Общеразвивающие упражнения

Практика (2 часа)

Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.

1.3 Общая физическая подготовка

Практика (3 часа)

В состав Общей физической подготовки входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения включают бег, прыжки и метания. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий

1.4 Специальная физическая подготовка

Практика (5 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести, для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач мяча, выполнении подач и нападающих ударов.

1.5 Техническая подготовка

Практика (5 часов)

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: над собой на месте и после перемещения различными способами. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); в стену, через сетку.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

1.6 Соревнования по волейболу

Практика (2 часа)

Раздел 2. Стритбол (16 часов)

2.1 Знания о физической культуре

Теория (1 час)

Правила и техника безопасности на занятиях стритбол. История возникновения и развития стритбола, правила игры и соревнований, жесты судей.

2.2 Общеразвивающие упражнения

Практика (2 часа)

Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.

2.3 Общая физическая подготовка.

Практика (4 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости

Упражнения типа «полоса препятствий».

2.4 Специальная физическая подготовка .

Практика (6 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Игры. Круговая тренировка.

2.5 Техническая подготовка

Практика (1 час)

1. Упражнения без мяча. Передвижения различными способами, в различных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения. Повороты на месте, в движении.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом вперед, в движении. Передача одной рукой от плеча с шагом вперед, после ведения мяча, одной (двумя) рукой с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока, высоко летящего и катящегося мяча.

3. Ведение мяча. На месте. В движении бегом, с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую ногу и обратно

4. Броски мяча. Одной рукой (двумя руками) с места. Двумя руками от груди в щит (корзину) после ведения и остановки. Одной рукой в корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. В прыжке со средней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

2.6 Тактическая подготовка

Практика (1 час)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в стритбол с заданными тактическими действиями

2.7 Соревнования по стритболу.

Практика (2 часа)

Формы аттестации планируемых результатов программы.

Предметные результаты: участие в соревнованиях и играх, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, опрос.

Метапредметные результаты: педагогическое наблюдение.

Личностные результаты: педагогическое наблюдение, анкетирование.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Техническая подготовка	Объяснение, практическое занятие, демонстрация технического действия	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Тактическая подготовка	Беседа, тренировка, участие в соревнованиях	словесные методы, наглядные методы, практические методы

Теоретическая подготовка	Беседа, показ видеоматериала	словесные методы, наглядные методы
Контроль умений и навыков	Соревнования, тестирование	Индивидуальный. Участие в соревнованиях. Метод опроса

Условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ «СОШ № 12 им. В.Ф. Суханова».

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -10 штук;

набивные мячи – 3 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты- 6 штук;

баскетбольные мячи- 20 штук;

теннисные мячи -10 штук;

фишки- 10 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов;

кольца для баскетбола- 8штук;

волейбольные стойки- 4 штук.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок; инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию.

Оценочные материалы

1. После изучения каждого раздела программы предполагается зачет в виде соревнований по пляжному волейболу, стритболу и бадминтону с награждением участников грамотами и дипломами.
2. Самые интересные моменты тренировок и соревнований размещаются на информационном стенде в виде фото выставки.
3. Обучающиеся заполняют зачетную карточку (Приложение 1).

Критерии оценки результатов текущей и итоговой аттестации

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами:

Предметные результаты:

Высокий уровень:

- знать об особенностях зарождения, истории Олимпийских игр и спорта в России;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

Средний уровень:

- владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, бадминтон
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения;

Низкий уровень:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.

Метапредметные результаты:

Высокий уровень:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу и волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

Средний уровень:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Низкий уровень:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

Высокий уровень:

- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам;

Средний уровень:

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;

Низкий уровень:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2016. - 211, [13] с.: с илл.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2011г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2014 г.
8. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.:Просвещение.2004

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма аттестации/контроля
Раздел «Пляжный волейбол»						
1.		Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития пляжного волейбола.	1	Спортивный зал МОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Суханова»	теоретическое	устный опрос
2.		Входной контроль по общей физической подготовке	1			контрольные упражнения
3.		Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований (пляжный волейбол).	1			устный опрос
4.		Общая физическая подготовка. Перемещения и стойка волейболиста.	1			контрольные упражнения
5.		Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами пляжного волейбола.	1		Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
6.		Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1			
7.		Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	1			
8.		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1			
9.		Прием и передача мяча двумя руками снизу. Основные правила игры в пляжный волейбол.	1			
10.		Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1			
11.		Развитие быстроты и прыгучести. Введение в начальные игровые ситуации	1			
12.		Развитие быстроты и прыгучести. Нижняя прямая подача.	1			
13.		Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1			
14.		Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1			
15.		Передачи мяча сверху двумя	1			

		руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами					
16.		Верхняя подача. Упражнения для развития прыгучести.	1				
17.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя подача	1				
18.		Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	1				
19.		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами	1				
20.		Прием подачи. Жесты судей. Игра в пляжный волейбол по основным правилам	1				
Раздел «Стритбол»							
21.		Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития стритбола.	1	Спортивный зал МОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Суханова»	теоретическое	устный опрос контрольные упражнения	
22.		Правила игры и соревнований (стритбол). Жесты судей. Оборудование и инвентарь.	1				
23.		Основная стойка, передвижение приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком	1			Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
24.		Передвижения с изменением направления, с чередованием скорости	1				
25.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении	1				
26.		Броски мяча в корзину двумя руками от груди	1				
27.		Круговая тренировка, на развитие силы	1				
28.		Бросок мяча в баскетбольный щит после ведения	1				
29.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с отскоком на разную высоту	1				
30.		Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	1				
31.		Ловля мяча с полуотскока, ловля высоко летящего мяча	1				
32.		Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.	1				

33.	Контрольные тесты. Жесты судей.	1		
34.	Учебная игра в стритбол по основным правилам.	1		
35.	Соревнования по стритболу.	1	спортивная игра	соревнование
36.	Игра в стритбол по основным правилам.	1		

Зачетная карточка

Ф.И. ребенка _____

№	Контроль по общей физической подготовке		
	Контрольные упражнения	Входной	Итоговый
1	бег 20 метров.		
2	бег с изменением направления (5х6 метров)		
3	прыжок в длину с места		
4	метание набивного мяча из-за головы двумя руками		
Результаты соревнований			
1	пляжный волейбол		
2	стритбол		

Спасибо!