

Калининградская область
Гурьевский муниципальный округ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа имени Петра Алексеевича Захарова»
(«МБОУ «Петровская СОШ им.П.А.Захарова»)
238 324 Калининградская область, Гурьевский район, пос. Петрово, ул. Октябрьская, д. 2
тел/факс (8-40151) 38-795; e-mail:petrovoschool@mail.ru, сайт: <https://school-petrovo.obr39.ru>

Принята на заседании
Педагогического совета
от «25» мая 2023г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МБОУ «Петровская СОШ
им.П.А.Захарова»

И.Н.Калашник
Приказ № 125 от «25» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурной направленности
«ЗОЖ через игровые виды спорта»

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Фролова Наталья Сергеевна
Учитель физкультуры

п.Петрово, 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖ через игровые виды спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность. В современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому возникла необходимость вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Игра это средство физического воспитания, они дают возможность развивать и совершенствовать движения в беге, прыжках, метаниях. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние спортивные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций.

Ведущая идея программы. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям физической культуры и спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Данная программа стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Новизна Программы в том, что ученики получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть.

Ключевые понятия:

Гигиена – наука, изучающая влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.

Самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение, определяющей способностью человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь.

Правила игры - это установленные законы в рамках мероприятия игровые действия.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша и победы.

Глава 3. Основы обучения

Индивидуальные и групповые действия игроков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖ через игровые виды спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность образовательной программы. Внешние условия служат предпосылкой для реализации творческих возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал. Становится актуальной задача поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности. Актуальность программы обусловлена следующими факторами: информатизация образования; вовлечение младших школьников в спортивную и проектную деятельность, необходимость самопрезентации в обществе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. В процессе обучения у детей развиваются не только интеллектуальные и спортивные способности, но и воспитываются определённые качества личности. Появляется оптимизм, потому что с помощью педагога дети учатся организовывать свой досуг весело, интересно, обретают бодрый эмоциональный настрой. Деятельная дружественная атмосфера в коллективе помогает пробудить у них чувство радости от общения друг с другом, интерес к жизни других людей.

Практическая значимость образовательной программы объясняется следующими особенностями содержания, используемыми формами организации занятий, а также методами и приемами, применяемыми в образовательной деятельности. Совместная работа учителя и ученика, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме просмотра и участия в соревнованиях.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

Познакомить учащихся с игровыми видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

1. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

2. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

3. Расширение спортивного кругозора детей

4. Зрительно-образной памяти

5. Развитие инициативности, любознательности, активности.

6. Обеспечить возможность мотивационной подростка

Воспитательные:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

1. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

2. Формирование навыков здорового образа жизни

3. Формирование уважения к труду;

4. Развитие коммуникативных навыков;

5. Формирование социальной активности личности

6. Формирование гражданской позиции

формирование культуры общения и поведения в социуме

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-11 лет. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу.

Наполняемость учебных групп составляет не более 20 человек.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Форма обучения – очная.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая консультации, практикумы, соревнования, посещение экскурсий.

Основные методы обучения.

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических особенностей. Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом. Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Формы обучения

Основной формой обучения по данной программе является учебно-практическая деятельность обучающихся. Приоритетными методами её организации служат практические работы. Все виды практической деятельности в программе направлены на освоение различных технологий работы с информацией и спортивным инвентарём.

На каждом этапе обучения выбирается такой объект или тема работы для обучающихся, который позволяет обеспечивать охват всей совокупности рекомендуемых в программе практических умений и навыков. При этом учитывается посильность выполнения работы для обучающихся соответствующего возраста, его общественная и личностная ценность,

возможность выполнения работы при имеющейся материально-технической базе обучения.

Большое внимание обращается на обеспечение безопасности обучающихся при выполнении различных видов деятельности, в том числе по соблюдению правил безопасности.

Личностно-ориентированный характер обеспечивается посредством предоставления учащимся в процессе освоения программы возможности выбора лично или общественно значимых объектов. При этом обучение осуществляется на объектах различной сложности и трудоёмкости, исходя из возрастных особенностей обучающихся и уровня их общего образования, возможностями выполнения правил безопасной тренировки и требований охраны здоровья детей.

Формы работы

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- *фронтальной* - подача учебного материала всему коллективу учеников
- *индивидуальной* - самостоятельная работа обучающихся с оказанием учителем помощи учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.
- *групповой* - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование учеников на создание подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

При организации образовательного процесса используются методы:

Словесный:

- объяснение
- диалог (педагога с учащимся)
- беседа

Практические работы:

- упражнения
- тренажёры
- игры
- тесты
- викторины

Наглядный:

- показ
- наблюдение
- просмотр видеоматериалов

Стимулирование и мотивация:

- ситуация успеха

Формы организации:

- фронтальный опрос

- фронтальное тестирование
- викторина
- вопросы по теме
- работа с тренажерами

выполнение различных развивающих заданий

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся; - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение видов деятельности);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях. При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (соревнования, поощрения).

Примерная структура занятия:

1. Организационный момент
2. Разминка.
3. Разбор нового материала.
4. Работа по теме занятия.
5. Подведение итогов занятия.

Планируемые результаты.

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные.

К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:

- * Основы знаний о здоровом образе жизни.
- * Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.

- * Правила игры в волейбол.
- * Тактические приемы в волейболе.

Развивающие:

- * Владеть основными техническими приемами волейболиста.
- * Проводить судейство матча.
- * Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- * Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- * Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- * Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- * Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

К концу обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-волейболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками на месте и в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научиться передавать мяч двумя руками сверху;
- научиться передавать и принимать мяч снизу двумя руками;
- научиться подавать мяч снизу одной рукой

Формировать общеучебные и общекультурные навыки работы с информацией (формирование умений грамотно пользоваться источниками информации);

Сформировать эмоционально-положительное отношение к партнёрам.

Воспитательные.

1. воспитать у учащихся умение работать в коллективе с учетом личностных качеств, психологических и возрастных особенностей (помощь, взаимопомощь);
2. воспитать трудолюбие, настойчивость в работе и уважительное отношение к труду;
3. сформировать потребность в интересном, творческом и познавательном досуге;
4. заложить основы безопасности при работе с инвентарём;
5. воспитать интерес к информационной и коммуникативной деятельности, этическим нормам работы с информацией;

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

Система оценок в рамках текущей и промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу:

- «5» - отлично;
- «4» - хорошо;
- «3» - удовлетворительно;
- «2» - неудовлетворительно.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно и точно оценить работу каждого обучающегося.

При оценивании обучающегося, осваивающего общеразвивающую программу, следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к физической культуре;
- стремление работать с различными материалами;
- овладение практическими умениями и навыками;
- степень продвижения обучающегося, успешность личностных достижений.

Оценка «5» («отлично»): технически качественное выполнение работы, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

Оценка «4» («хорошо»): грамотное выполнение работы с небольшими недочётами (техническими);

Оценка «3» («удовлетворительно»): выполнение с существенными недочётами, а именно, слабая техническая подготовка.

Оценка «2» («неудовлетворительно»): комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярной домашней работы, плохой посещаемости аудиторных занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;

- коллегиальность (для проведения промежуточной обучающихся).

Каждый из видов контроля успеваемости обучающихся имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий обучающегося и предполагает использование различных систем оценки. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Средства текущего контроля успеваемости:

контрольные нормативы;

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Формы промежуточной аттестации:

-контрольные уроки;

-зачеты.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговой аттестации не предусмотрено. Прием в Школу ведется в течение всего учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

– учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

– вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся

– формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

– формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

Материально-техническое обеспечение:

Школы обеспечивают возможность достижения учащимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности, разработанной Школой. Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта. В школе созданы содержания, своевременного обслуживания и ремонта учебного оборудования.

Аппаратные средства:

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Формы организации образовательного процесса:

- массовая (мастер-класс, конкурсы);
- групповая (игры, семинары, экскурсии);
- индивидуальная (индивидуальная работа с обучающимся, домашняя работа).

В процессе реализации программы используются такие педагогические технологии как:

- личностные технологии
закljučаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучающегося;
- игровые технологии
реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;
- инновационные интерактивные технологии обучения
основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия преподавателя и обучающегося; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать профессиональные задачи.

Алгоритм учебного занятия:

В целом учебное занятие можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

Дидактический материал:

- наглядно-иллюстративный ряд;
- раздаточный материал ;

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее специальное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Требования к преподавателям: высшее или среднее профессиональное образование – направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы. Рекомендуются обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года.

От преподавателя зависит настрой обучающихся, их желание учиться и работать. Преподаватель, умеющий перевоплощаться, создавать на занятиях определенное настроение, владеющий различными игровыми приемами.

Информационное обеспечение:

- профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся, родителей;
- наличие аудио-, видео-, фотоматериалов, интернет источников, плакатов.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Сетка волейбольная	1
2.	Ноутбук (для педагога)	1
3.	Стойки волейбольные	1
4.	Мячи волейбольные	20
5.	Мячи набивные	10
6.	Скакалки	20
7.	Гимнастические скамейки	4
8.	Гимнастические маты	4

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем.

2. Обучающийся отвечает на все вопросы поднимаемые за период обучения и демонстрирует навыки владения пред метами.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

– теория;

– практика.

Методическое обеспечение.

Учебное занятие можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

Дидактический материал:

- наглядно-иллюстративный ряд;
- раздаточный материал ;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Техника безопасности, введение. (2 ч.)

Основы знаний. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Правила игры: состав команды, замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема 2. Основы техники и тактики игры. Понятие о тактике. Индивидуальные и групповые действия игроков.

Тема 3. Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах.

Тема 4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30м; прыжки с места в длину, вверх. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м из различных исходных положений: стойки, перемещения (лицом, боком, спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога

сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты. Прыжки на скакалке.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Упражнения для кистей с гантелями и кистевыми эспандерами.

Тема 6. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху -вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку. Имитация нападающего удара, держа теннисные мячи.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой.

Практические занятия. Техника нападения и защиты. Перемещения и стойки. Скачок вперед.

Сочетание стоек и перемещений.

Тема 5. Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча.. Подача, передачи.

Тема 6. Групповые действия: взаимодействия игроков. Командные действия: система игры. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение соревнований.

Тема 7. Оформление хода и результатов соревнований. Посещений соревнований по видам спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Введение	2	1	1
1.1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с предметом.	1	1	
1.2	Правила игры	1	1	1
2	Общефизическая подготовка	10		10
3	Специальная		4	10
4	Техническая		4	15

5	Тактическая		4	15
6	Игровая		6	10
7	Контрольные и календарные игры			10
	ИТОГ	72	В процессе урока	72

Месяц	Содержание	Задачи	Методические приемы	Наглядность
Сентябрь	1-2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.	Ознакомление с правилами игры и судейства	техника бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте	Тематическая литература
	3-5 Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра	Укрепление опорно-двигательного аппарата	техника передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте,	Наглядное пособие
	6-8 Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра	Развитие координационных способностей	техника передач двумя руками	Видеофильм
	9-11 Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра	Развитие быстроты и скорости	техника передач двумя руками в движении; правила игры	Презентация
Октябрь				

Ноябрь	12-15	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра	Развитие выносливости	техника передач	Наглядное пособие
	16-18	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	Развитие силовых качеств	техника передач снизу двумя руками	Тематическая литература
Декабрь	19-21	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Развитие координационных способностей	техника передач снизу двумя руками	Наглядное пособие
Январь	22-28	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Ознакомление с правилами игры и судейства	техника передач снизу двумя руками	Видеофильм
Март	29-36	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Укрепление опорно-двигательного аппарата	техника передач сверху двумя руками в прыжке	Презентация
	37-44	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Развитие координационных способностей	техника передач сверху двумя	Наглядное пособие

Апр май		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	нных способностей	руками в прыжке	
	45-52	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Развитие быстроты и скорости	техника нападающего удара	Тематическая литература
	53-58	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Развитие выносливости	техника нападающего удара	Наглядное пособие
	59-69	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Развитие силовых качеств	техника подачи мяча снизу одной рукой	Видеофильм
	70-71	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.	Развитие координационных способностей	техника подачи мяча снизу одной рукой	Презентация
	72	Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры»	Совершенствование технических приемов.	техника перемещения по площадке	Видеофильм

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЗОЖ через игровые виды спорта»»

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖ через игровые виды спорта»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, соревнования, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат:

сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

умение работать в команде;

сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	сентябрь - май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	сентябрь - май
4	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	сентябрь - май
5	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	октябрь - май
6	Беседа о празднике «День защитника Отечества», спортсмены мужчины.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	февраль
7	Беседы о праздниках нашей страны	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	сентябрь - май
8	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное	В рамках занятий	декабрь, май

		воспитание; формирование коммуникативной культуры		
--	--	------------------------------------------------------------	--	--

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.: Физкультура и спорт.2000.
 2. Официальные волейбольные правила. М.: Физкультура, образование и наука. 2004.
 3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт.1996.
 4. Иванов И.В. Волейбол. Учебник для студентов педагогических институтов. Минск: Высшая школа.1995.
 5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. 2007.
 6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: ФиС. 1998.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.

Интернет-ресурсы:

1. <http://vuzirossii.ru/>
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
4. <http://sport-men.ru/>
5. <http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/>
6. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>