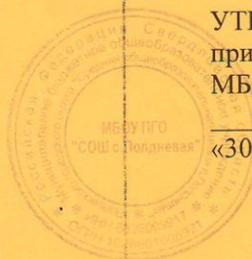


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа с. Полдневая»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.09.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ ШКО «СОШ с.Полдневая»
 Т.Г. Батина
«30» августа 2024 г. № 190/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

ШСК «Лига»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет (5-10 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Полищук Андрей Борисович,
учитель физической культуры

Полдневая, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа ШСК «Лига» предназначена для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 5–11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа рассчитана на 74 часа в год (2 часа в неделю) включает в себя футбол, волейбол, лапту и реализуется в течение учебного года.

Возраст обучающихся: 11–16 лет.

Эти игры доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих игр покоряют многих любителей. Выбор спортивных игры – футбол, волейбол, лапта – определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью.

Занятия игровыми видами спорта 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, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности;

формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол, волейбол, лапта);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игр.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами этих игр;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможностей организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Волейбол	34	8	26	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Устный опрос
1.2	Стойки игрока	5	1	4	Контрольные упражнения
1.3	Способы перемещений	3	1	2	Контрольные упражнения
1.4	Верхняя передача	8	2	6	Контрольные упражнения
1.5	Верхняя подача	4	1	3	Контрольные упражнения
1.6	Нижняя передача	8	2	6	Контрольные упражнения
1.7	Приём мяча	5		5	Контрольные упражнения
2	Лапта	24	4	20	
2.1	Вводное занятие.	1	1		Устный опрос
2.2	Ловля и передача мяча.	5	1	4	Контрольные упражнения
2.3	Стойка игрока.	2	1	1	Контрольные упражнения
2.4	Тактика игры в русскую лапту.	16	1	15	Контрольные упражнения

3	Футбол	16	3	13	
3.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Устный опрос
3.2	Передвижения игрока	3	1	2	Контрольные упражнения
3.3	Удары по мячу	6	1	5	Контрольные упражнения
	итого	68	15	53	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Волейбол

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	
3	Стойка игрока (исходные положения)	1	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
6	Игровое занятие	1	
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
9	Эстафеты с различными способами перемещений	1	
10	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	
11	Верхняя передача мяча над собой	1	
12	. Верхняя передача мяча над собой	1	
13	Игровое занятие	1	
14	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1	
15	Верхняя передача мяча в парах	1	
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1	
17	Игровое занятие	1	
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	

19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	
20	Игровое занятие		
21	Нижняя передача над собой	1	
22	Игровое занятие	1	
23	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	
24	Игровое занятие	1	
25	Приём мяча с подачи, у стены	1	
26	Подача и приём мяча в парах	1	
27	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	
28	Игровое занятие	1	
	ИТОГО	28	

Лапта

1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	1	
2	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	1	
3	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	2	
4	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	2	
5	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	2	
6	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	2	
7	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	2	
8	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	2	
9	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	3	
10	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	3	
11	Игровые занятия	4	
	ИТОГО	24	

Футбол

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Введение. Техника безопасности. История футбола	1	
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра по упрощенным правилам.	2	
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра по упрощенным правилам.	2	
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Игра по упрощенным правилам.	2	
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы . Игра по упрощенным правилам	2	
9	Удары по летящему мячу серединой подъема. Игра по упрощенным правилам.	2	
	ИТОГО	16	

Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях — М.: Просвещение, 2021 —104 с.
2. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.

3. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. -536 с.
4. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
6. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, **2017**.
7. Валиахметов, Р. М. Русская лапта в школе : учеб.-метод. пособие / Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев, А. К). Костарев. — Уфа, 2000. — 94 с.
8. Валиахметов, Р. М. Играйте в русскую лапту : практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4—5 классов народной игре — лапта / Р. М. Валиахметов ; рец. Э. Н. Хисамов [и др.]. — Уфа, 2003.- 35 с.
9. Гаврилов, Е. А. Русская лапта на уроках физической культуры / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Физическая культура в школе. — 2015. — № 7. - С. 25-28.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389947

Владелец Батина Тамара Георгиевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025