

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

Протокол от 26.05.2021 г. №10

**КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 месяц

Составитель: Резова Оксана Александровна

Педагог дополнительного образования

г. Грязи – 2021 г.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы. Учебный план
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы промежуточной аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

Приложение

1. Рабочая программа учебного курса «ОФП-1»
2. Рабочая программа учебного курса «ОФП-1»

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

| | |
|---|---|
| Направленность программы | Спортивно-физкультурно-оздоровительная |
| Актуальность | Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. |
| Отличительные особенности программы | Отличительными особенностями этой программы является не только то, что в современной социальной ситуации очень остро стоит вопрос занятости детей, умение организовать свой досуг, помочь ребёнку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыть себя наиболее полно. Но и то что навыки полученные во время изучения курса пригодятся ребёнку в повседневной жизни, что в современных реалиях является очень важным аспектом. |
| Адресат программы | Программа рассчитана на учащихся 7-15 лет. |
| Объём освоения программы | Общее количество часов -8, |
| Срок обучения по программе | 2 часа в неделю, с 1 июня по 30 июня |
| Форма обучения | Очная |
| Особенности организации образовательного процесса | Разновозрастная группа. Постоянный состав группы. |

| | |
|---------------|--|
| | <p>Кружок.</p> <p>Комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).</p> <p>Данная программа является практико-ориентированной, направленной на умение использовать в жизни и практике, полученные навыки.</p> |
| Режим занятий | <p>Занятия по дополнительной образовательной программе проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым приказом руководителя ОУ.</p> <p>1 занятия в неделю продолжительностью 2 часа, с перерывом 10 минут, во второй половине дня.</p> <p>В месяц - 4 занятия. В год -34 занятий.</p> |

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы - оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней гармоничной личности.

Задачи физического воспитания

- воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Содержание программы (8 часов)

| № | Учебные разделы и содержание темы | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов |
|---|--|--|--------------------|
| 1 | <p><u>Теоретические сведения</u></p> <p>История создания игры волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.</p> | <p><u>Знать</u> историю возникновения игры волейбол, достижения российских команд, ведущих игроков.</p> <p><u>Знать</u> правила игры.</p> | В процессе занятий |
| | <p>Физическая культура и спорт.</p> | <p><u>Знать</u> значение в жизни человека физической культуры и спорта</p> | |
| | <p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</p> | <p><u>Знать</u> о гигиене, предупреждении травм и врачебном контроле.</p> | |
| | <p>Техника безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.</p> | <p><u>Знать</u> технику безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь.</p> | |
| 2 | <p><u>Пионербол с элементами волейбола</u></p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.</p> <p>Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей</p> | <p><u>Организовывать</u> совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила</p> | 8 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | <p>физической подготовки.</p> <p><u>Общefизическая подготовка</u></p> <p>Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.</p> <p><u>Специально физическая подготовка</u></p> <p>Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения</p> | <p>безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</i></p> <p><u>Знать</u> комплексы ОРУ.</p> <p><u>Уметь</u> самостоятельно проводить разминку.</p> <p><u>Научиться</u> выполнять специальные физические упражнения, составлять и проводить разминку.</p> | |
| 3 | Итого | | 8 |

Учебный план

| № п/ п | Название курса | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Технико-тактические действия игры «Волейбол» | 2 | 2 | 6 | Тестирование Практическая работа |
| | Итого: | 8 | 2 | 6 | |

1.4 Планируемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Учащиеся смогут:

допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
формулировать собственное мнение и позицию;
договариваться, приходить к общему решению;
соблюдать корректность в высказываниях;

задавать вопросы по существу;
контролировать действия партнёра.

Обучающийся получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:

развивать физические способности, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

| | |
|---------------------------|---------------|
| Начало учебного года | 01.06.2021 г. |
| Окончание учебного года | 30.06.2021 г. |
| | |
| Количество учебных недель | 4 |
| Количество учебных дней | 26 |

| | |
|--|---|
| Каникулы | - |
| Количество занятий: -в неделю -в месяц | 2 раз 8 раза |
| Промежуточная аттестация | По итогам тем (сдача спортивных нормативов) |

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

| № | Наименование оборудованных кабинетов | Перечень имеющегося оборудования | Количество штук |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| 1 | Спортивный зал | Волейбольные стойки | 2 |
| | | Волейбольная сетка | 1 |
| | | Волейбольные мячи | 15 |
| | | Маленькие мячи | 15 |
| | | Скакалки | 15 |
| | | Гимнастические маты | 9 |
| | | Набивные мячи | 5 |
| | | Лыжи (комплект) | 15 |
| | | Баскетбольные мячи | 15 |
| | | Футбольные мячи | 5 |

Перечень необходимого наглядного, дидактического и раздаточного материалов.

Наглядный материал:

- Карточки-задания;
- Волейбольные мячи
- Маленькие мячи
- Набивные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Скакалки
- Гимнастические маты

Квалификационные требования к квалификации педагога

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии,

клубного и иного детского объединения 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

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации обучающихся:

- практическая работа;
- сдача спортивных нормативов;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тестирование;

Формы демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;

2.4 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Практическая работа №1 «Верхняя передача мяча двумя руками»

Учащимся для проведения практической работы понадобится взять мячи. Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

1. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

2. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

3. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Практическая работа №2 «Нижний приём мяча двумя руками»

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

1. Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

2. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

«Спортивные нормативы»

| № п/п | Упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
|----------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжки через скакалку 1 мин \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м. \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища 1 мин \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

2.5 Методические материалы

Формы и методы выбраны в зависимости от возрастных особенностей детей, определяющих уровень образовательного, психического, физического развития ребёнка.

В процессе освоения учебного материала используются

методы обучения: объяснительно-иллюстративный; словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание); наглядный метод упражнений;

методы воспитания: традиционный (убеждение, поощрение, пример); неформально-личный (пример лично значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких); рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются *методы:* стандартного упражнения; переменного упражнения; игровой и соревновательный.

2.6 Список литературы

Перечень учебной литературы:

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.В. Матвеева Просвещение, 2012 г, Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974, Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 города Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области

Приложение №1
к краткосрочной дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Рабочая программа учебного курса
«ОФП»

Планируемые результаты освоения курса «ОФП»

Личностные результаты: освоение обучающимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты: освоение обучающимися содержания программы по физической культуре - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: освоение обучающимися содержания программы по физической культуре - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1. Содержание курса «ОФП» - 8 часов

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение базовых основ вида спорта
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);

Приложение к рабочей программе №1

2. Календарно-тематическое планирование по курсу ОФП

| № | Дата проведения | | Тема занятия | УУД Деятельность учащихся |
|-----|-----------------|----------|--|--|
| | По плану | По факту | | |
| | ОФП 1 | ОФП1 | | |
| 1-2 | 04.06 | | Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. | Знать и выполнять правила ТБ. Правильно выполнять комплексы ОРУ. Соблюдать правила игры. |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|---|
| | | | ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упр, подвижные игры.. | |
| 3-4 | 11.06 | | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола | Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста. Соблюдать правила игры. |
| 5-6 | 18.06 | | Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета. Игра с элементами в\бола. | Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста. Знать правила игры |
| 7-8 | 25.06 | | Многократные передачи мяча над собой и в парах. Игра с элементами в\бола | Правильно выполнять ОРУ в парах. Выполнять верхнюю передачу мяча. Соблюдать правила игры. |