

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено**  
на заседании педагогического  
совета  
(Протокол № 1  
от «30» августа 2024г.)

**Утверждено**  
Приказом директора  
МБОУ  
Факельской СОШ  
от «30» августа 2024г.  
№158



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
Физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель  
Козырева Ольга Витальевна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Факельская СОШ

Факел, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, разрабатываемыми в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Факельской СОШ; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Факельской СОШ.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования.

Родители отметили важность приобщения к физической культуре и спорту, развитие физкультурно-спортивных способностей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Актуальность программы «Волейбол» заключается в том, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Занятия помогают после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

**Задачи реализации программы:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.
- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.
- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### **Отличительные особенности программы**

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре, позволяя совершенствовать технику игры в волейбол. Преимущество данной программы выражено в том, что формируя у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы:** Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 5-9 классы, возраст учащихся 11 - 15 лет. Наполняемость групп – 8 - 25 человек.

**Уровень программы:** стартовый

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 г.	Учащиеся получают общие понятия о правилах игры в волейбол, основ техники и тактики игры

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения 2 часа, 72 часа в год.

**Формы обучения:** **Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные, всем составом. Форма обучения может быть очная, заочная, очно - заочная, также допускается сочетание различных форм обучения.

Условия, формы и технологии реализации программы «Волейбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 2 академических часа с отдыхом между ними 10 минут, 72 часа в год .

#### **Формы контроля.**

**Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы ;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игру.

#### **Ожидаемые образовательные результаты.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

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;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

- 1. Спортивный зал;
- 2. Волейбольная сетка;
- 3. Методические материалы, рекомендации;

- 4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5. Волейбольные мячи;
- 6. Набивные мячи;
- 7. Скакалки;
- 8. Компрессор для накачивания мячей;
- 9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 10. Гимнастические маты;
- 11. Секундомер;
- 12. Свисток.

Информационно-методическое обеспечение:

- специальный методический фонд;

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, образование высшее, квалификация: спортивные игры.

### Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	1		опрос
2	Обучение технике перемещения и передачи мяча	12	2	10	Техническая подготовка (ТП)
3	Техника нападения	13	3	10	Тактическая подготовка
4	Игра по правилам с заданием	10	4	6	Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).
5	Обучение технике перемещения и передачи мяча	24	10	13	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)
6	Контрольные упражнения и соревнования	12	1	11	Контрольно-оценочные и переводные испытания

	Итого:	72	9	63	
--	--------	----	---	----	--

## **Содержание программы 1 года обучения.**

### **1. Вводный инструктаж по технике безопасности.**

### **2. Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

#### **Практика:**

Отработка приемов.

#### **Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

### **3. Техника нападения**

**Теория:** Приемы нападения. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол.

**Практика:** Отработка приемов. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол. Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

#### **Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### **4. Игра по правилам с заданием**

**Теория:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. 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. 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. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону.

**Практика:** Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)  
(Подвижные игры. Эстафеты).

### **5. Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:** Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### **6. Контрольные упражнения и соревнования.**

**Теория:** Совмещение различных приемов во время игры в волейбол.

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. 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. 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. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания.

### **Образовательные результаты 1 года обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

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;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

### Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал		Устный опрос
2	Обучение технике перемещения и передачи мяча .	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Стадион, спортзал	Техническая подготовка (ТП)
3	Техника нападения	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	спортзал	Тактическая подготовка
4	Игра по правилам с заданием	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	спортзал	Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).
5	Обучение технике перемещения и передачи мяча	групповая	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	спортзал	Тактическая подготовка (ТП)  (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).
6	Контрольные упражнения и	групповая	Репродуктивный,	Спортивный	спортзал	Контрольно-

	соревнования		частично- поисковый	инвентарь		оценочные переводные испытания	и
--	--------------	--	------------------------	-----------	--	--------------------------------------	---

## **Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

### **Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

#### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) ( фотовыставки, знакомство со спортсмена с.Факел, участие в Спартакиаде, в Днях здоровья и др.)

**2.Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, занятий и др.)

**3. .Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на**

совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

**4.Самоопределение и профессиональная ориентация** (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда) (беседа о выборе профессии , анкетирование, работа педагога-психолога и др)

#### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле-здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Участие в Факельской миле	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к здоровому образу жизни	октябрь	
3.	Беседа на тему «Без труда нет	Показать значение труда в жизни	Октябрь	

	добра»	человека, упорство для спортсмена		
4.	Участие в первенстве школы по волейболу	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
5.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
6.	Участие в первенстве школы по волейболу совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
7.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
8.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
9.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
10	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
11	Беседа педагога-психолога «Спортивная карьера. Что это	Проведение профориентации, определение в выборе профессии	апрель	

	такое?»			
<b>12</b>	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
<b>13</b>	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

### Календарный график на 72 часов

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4-10	11-17	18-24	25-01	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
8				16				23				32				

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-31
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40				48				57					65				72			

### Контрольно – измерительные материалы

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1. высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2

### Контрольные испытания технической подготовки

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9х9 метров. Учащиеся 7, 8 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров. Учащиеся 9-11 классов задание выполняют в кругу  $d=3$  метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень  $d = 100$  см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень  $d = 130$  см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:

учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7-8 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра; учащиеся 9-11 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» - приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов - пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров;

## 8. Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

## 9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

Учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7-8 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

### **Контрольные испытания тактической подготовки.**

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.
2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.
3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

*Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

- 2. Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### Контрольно–оценочные и переводные материалы

#### (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 10 -15 ЛЕТ)

№ п/п	Контрольные испытания	Год занятий							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность:  10-12 лет - верхняя прямая  13-15 лет – верхняя прямая	3	3	4	3	4	5	2	2
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5				3	3	4	3	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

### **Во время урока.**

***При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:***

При перемещении спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

### ***Во время передачи мяча.***

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

### ***Во время подачи.***

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

***Во время игры.***

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

***Требования безопасности при несчастных случаях.***

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

***По окончании урока.***

Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.

**Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М, 1982.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено**  
на заседании педагогического  
совета  
(Протокол № 1  
от «30» августа 2024г.)

**Утверждено**  
Приказом директора  
МБОУ  
Факельской СОШ  
от «30» августа 2024г.  
№158



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мяч капитану»  
Физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 6-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель  
Козырева Ольга Витальевна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Факельская СОШ

Факел, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч капитану» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Факельской СОШ; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Факельской СОШ

**Направленность** физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к спорту, развитие физических способностей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч капитану».

Занятия помогают в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры, привитие интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;

**Отличительными особенностями программы** Отличительной особенностью программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Элементы данной программы присутствуют в таких разделах, как «Окружающий мир», «Физическая культура».

Программа включает ознакомление с историей народных игр; личной гигиеной; физиологией организма, с упражнениями, способствующими развитию организма, укрепление мышц и здоровья ребенка.

Приобщение к народной культуре через народные игры.

**Адресат программы:** программа курса рассчитана для учащихся 3-5 классов, возраст учащихся 6-12 лет. Наполняемость группы 8-25 чел. Программа реализуется на базе МБОУ Факельская СОШ.

**Уровень программы: стартовый**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о здоровом образе жизни. Повысят физическую подготовленность.

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч капитану» рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Мяч капитану» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения – для 1-5 классов, 2 раза в неделю по 1 академическому часу .

#### **Формы контроля.**

##### **Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы ;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

#### **Ожидаемые образовательные результаты.**

##### **Личностные результаты:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
  - оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
  - умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметные результаты:**

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование умения творчески применять знания и умения при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

**Материально-техническое обеспечение:**

- школьный спортзал, спортивная площадка;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, обручи, шведская стенка).

**Информационно-методическое обеспечение:**

- специальный методический фонд;

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, образование высшее, квалификация: спортивные игры.

### **Учебный план 1 года обучения**

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводная часть	1	1		тестирование
2	Игры с бегом	10	1	9	Бег 100 метров
3	Игры с мячом	17	1	16	Челночный бег
4	Игры с прыжками	10	1	9	Прыжки на скакалке
5	Игры малой подвижности	10	1	9	отжимание
6	Зимние забавы	6	1	5	наклон
7	Эстафеты	7	1	6	подтягивание
8	Народные игры	11	1	10	наблюдение
	Итого:	72	8	64	

## Содержание программы 1 года обучения

### Содержание программы.

#### 1. Вводная часть.(1 час)

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое задание: мониторинг. Поход выходного дня;

Формы контроля: тестирование.

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое задание: мониторинг. Поход выходного дня;

Формы контроля: тестирование

#### 2. Игры с бегом (10 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Мяч капитану».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мяч капитану». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### **3.Игры с мячом (17часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч капитану».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч капитану». Игра «Подвижная цель».
  - Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
  - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч», «Мяч капитану»
  - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
  - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

*Форма контроля:* челночный бег

### **4.Игры с прыжками (10 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
  - Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
  - Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
  - Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
- *Форма контроля:* прыжки на скакалке

### **5.Игры малой подвижности (10 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

*Форма контроля:* отжимание

### **6.Зимние забавы (6 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».
- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Форма контроля:наклон

## **7. Эстафеты (7 часов).**

- *Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

*Форма контроля:* Подтягивание

## **8. Народные игры (11 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".  
Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Саньки поезда».

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

*Форма контроля:* Наблюдение

### Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Игры с бегом	групповая	игровой	карточки с правилами игры	Стадион, спортзал	Бег 100 метров
2	Игры с мячом	групповая	игровой	карточки с правилами игры	мячи	Челночный бег
3	Игры с малой подвижностью	групповая	игровой	карточки с правилами игры	Спортзал	Прыжки на скакалке
4	Игры с прыжками	групповая	игровой	карточки с правилами игры	спортзал	отжимание
5	Зимние забавы	групповая	игровой	карточки с правилами игры	Стадион, снег	наклон
6	Эстафеты	групповая	игровой	карточки с правилами игры	Мячи, скакалки, обручи	подтягивание
7	Народные игры	групповая	игровой	карточки с правилами игры	спортзал	наблюдение

## Контрольно – измерительные материалы

### 3 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

## 4 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9. 10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

### 5 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3
8.	Шестиминутный бег (М)	120	115	105	105	100	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

Карта освоения общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Мяч капитану»

Ф.И.О. обучающегося	Теоретическая компетентность						Практическая компетентность						Личностное развитие			
	ВХОДНАЯ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ	ИТОГОВАЯ	ВХОДНАЯ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ	ИТОГОВАЯ	ВХОДНАЯ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ	ИТОГОВАЯ	ВХОДНАЯ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ	ИТОГОВАЯ	ВХОДНАЯ	ИТОГОВАЯ	ВХОДНАЯ	ИТОГОВАЯ
1																
2																

Сводная таблица участия в районных, республиканских, российских мероприятиях (конкурсах, выставках, фестивалях)

Ф.И.О. участника	Название конкурса	Дата проведения	Результат

**Технология мониторинга результативности программы**

Параметр	Критерии	Уровни освоения и их характеристики	Методы диагностики
<b>Опыт освоения теоретической информации</b>	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<p><i>Высокий</i> – освоена система теоретических знаний о деятельности, соответствующих программным требованиям.</p> <p><i>Средний</i> – теоретические знания по деятельности не систематизированы.</p>	Педагогическое наблюдение в процессе проведения тренингов семинаров, практикумов, экскурсий; педагогический анализ

		<i>Низкий</i> – фрагментарное освоение теоретических знаний о деятельности.	творческих работ, мероприятий обучающихся, организованных в выбранном формате;
<b>Опыт практической деятельности</b>	<b>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</b> (владеть навыками социального проектирования; уметь исполнять заданную социальную роль в различных формах организации деятельности, формирование постановки цели и ее достижение, развитие самоконтроля, оценивания, коррекция).	<p><i>Высокий</i> – способы деятельности (владеть навыками социального проектирования; уметь исполнять заданную социальную роль в различных формах организации деятельности волонтера, формирование постановки цели и ее достижение, развитие самоконтроля, оценивания, коррекция) освоены полностью в соответствии с программными требованиями и выполняются осознанно.</p> <p><i>Средний</i> – способы деятельности (владеть навыками социального проектирования; уметь исполнять заданную социальную роль в различных формах организации деятельности формирование постановки цели и ее достижение, развитие самоконтроля, оценивания, коррекция) освоены и выполняются под контролем педагога.</p> <p><i>Низкий</i> – Способы деятельности (владеть</p>	Педагогическое наблюдение в процессе проведения тренингов семинаров, практикумов, экскурсий; педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, организованных в выбранном формате

		<p>навыками социального проектирования;</p> <p>уметь исполнять заданную социальную роль в различных формах организации деятельности волонтера формирование постановки цели и ее достижение, развитие самоконтроля, оценивания, коррекция) освоены частично, учащийся испытывает серьезные затруднения в выполнении поставленных задач.</p>	
<b>Опыт творчества</b>	<b>Проявление креативности в процессе освоения программы</b>	<p><i>Высокий</i> – приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности, проявляющейся в нестандартности, оригинальности, вариативности, качественной завершенности результата (разработка творческих заданий, проектов, подготовка фото-видеоотчета, организация мероприятий в форматах деятельности).</p> <p><i>Средний</i> – учащийся выполняет задания на основе образца с элементами творчества.</p> <p><i>Низкий</i> – учащимся освоена репродуктивная, имитационная деятельность (следование за ведущим в группе или за педагогом при выполнении поставленных задач).</p>	<p>Наблюдение за выполнением творческих работ, организацией мероприятий учащимися, за подготовкой фото - видеоотчета.</p> <p>Анализ участия в деловых играх и при решении проектных задач</p>

<p><b>Опыт коммуникации</b></p>	<p><b>Сотрудничество учащихся в образовательном процессе</b></p>	<p><i>Высокий</i> – учащийся конструктивно сотрудничает с педагогом и учащимися, инициативен в общих делах</p> <p><i>Средний</i> – сотрудничество ситуативно, учащийся участвует в общих делах при побуждении извне</p> <p><i>Низкий</i> – учащийся закрыт для общения и участия в общих делах</p>	<p>Наблюдение, анализ коммуникативной позиции (лидер, исполнитель, зритель).</p>
<p><b>Опыт выстраивания взаимоотношений</b></p>	<p><b>Проявление толерантности в процессе взаимодействия</b></p>	<p><i>Низкий</i> – учащийся агрессивен, легко втягивается в конфликтные ситуации, не умеет слушать и помогать товарищам.</p> <p><i>Средний</i> – учащийся не всегда способен разрешить конфликт конструктивным способом, но всегда готов к сопереживанию и взаимопомощи.</p> <p><i>Высокий</i> – учащийся решает конфликты конструктивным путем, способен к сопереживанию и взаимопомощи.</p>	<p>педагогическое наблюдение в процессе проведения тренингов семинаров, практикумов, экскурсий; педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, организованных в выбранном формате;</p>
<p><b>Мотивация и осознание перспективы</b></p>	<p><b>Осознание перспективы учащегося в «Мяч капитану»</b></p>	<p><i>Высокий</i> – выражено стремление учащегося к участию в проектной деятельности.</p> <p><i>Средний</i> – мотивация к участию в деятельности проявляется ситуативно, не осознана.</p> <p><i>Низкий</i> – мотивация к участию в проектной деятельности не выражена.</p>	<p>Анализ деловой игры</p>

## **Воспитательный компонент программы**

### **(рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч капитану» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

#### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

#### **Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

#### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) ( фотовыставки, знакомство со спортсмена с.Факел, участие в Спартакиаде, в Днях здоровья и др.)

**2.Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, занятий и др.)

**3.Воспитание семейных ценностей** (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (проектные работы о семье, совместные проекты детей и родителей, организация совместных спортивных мероприятий и др.)

**4.Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма

человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Участие в Факельской миле	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к здоровому образу жизни	октябрь	
3.	Беседа на тему «Без труда нет добра»	Показать значение труда в жизни человека, упорство для спортсмена	Октябрь	
4.	Участие в первенстве школы по баскетболу	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
5.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
6.	Участие в первенстве школы	Воспитать уважительное	Декабрь	

	по баскетболу совместно с родителями	отношение к людям старшего возраста		
7.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
8.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
9.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
10.	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
11.	Беседа педагога-психолога «Спортивная карьера. Что это такое?»	Проведение профориентации, определение в выборе профессии	апрель	
12.	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
13.	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

### Календарный график на 72 часов

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4-10	11-17	18-24	25-01	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
8				16				23				32				

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-31
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40				48				57					65				72			

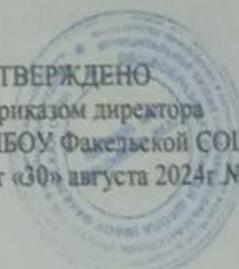
### **Список литературы для педагога**

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- 5.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- 6.Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
№ 1 от «30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ Факельской СОШ  
от «30» августа 2024г №158



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
физкультурно-спортивная направленности  
возраст 11-15 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Князева Татьяна Викторовна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Факельская СОШ

с. Факел, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (указать направленность) направленности, в соответствии с перечнем программ, утвержденных приказом Министерства образования и науки УР от 05.03.2022 г. № 350 «О реализации мероприятий по созданию в Удмуртской Республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесенными приказом Министерства образования и науки УР от 04.04.2022 г. № 559)», Приказа Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

Занятия помогают решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, укреплению здоровья, формированию внимания и чувства ответственности. Научит работать в группе.

**Цель программы:** укрепление здоровья, освоение и совершенствование основ спортивной техники в баскетболе.

**Задачи:**

1. формировать у обучающихся особенности техники и тактике в баскетболе;
2. развивать внимание, мышление, умение работать в команде.
3. воспитывать потребность в здоровом образе жизни, укреплении здоровья;

4. воспитывать моральные и волевые качества, способности работать в коллективе.

### **Отличительные особенности программы**

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре и ОБЖ.

Программа включает разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Приобщение к регулярным занятиям спортом.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 5 - 9 классов, возраст учащихся 11 - 15 лет. Наполняемость групп – 12-15 человек.

### **Уровень:**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 г.	Учащиеся получают общие понятия о правилах игры в баскетбол, основ техники и тактики игры

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения 72 часа.

**Формы организации образовательного процесса :** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Условия, формы и технологии реализации программы «Баскетбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Согласно Положения по применению дистанционных

образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МБОУ Факельской СОШ возможно обучение и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на интернет – платформе Canvas, в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как «Skype», «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год).

**Формы контроля:** Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи, опрос, тест, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, контрольные нормативы, практическая работа, двухсторонняя игра.

### **Ожидаемые образовательные результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала;
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Свисток
- Секундомер
- Фишки (конусы) -10 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

Звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, образование высшее, квалификация: учитель физической культуры

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, образование высшее, квалификация: учитель физической культуры

### Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	1		опрос
2	Теоретическая подготовка	9	9		тест, опрос, контрольные упражнения,

					соревнования, товарищеские встречи.
3	Общая физическая подготовка	10	1	9	выполнение упражнений.
4	Специальная физическая подготовка	5	1	4	контрольные упражнения, Практическая работа, игра
5	Техническая подготовка	24	1	23	контрольные упражнения, Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
6	Тактическая подготовка	7	1	6	тесты и контрольные упражнения.
7	Интегральная тренировка	10	1	9	игра, соревнования,
8	Контрольные упражнения и соревнования	6	1	5	контрольные нормативы, соревнований.
	Итого:	72	16	56	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.

#### 2. Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
- Ведущие спортсмены и тренеры.

Форма контроля: тесты, опросы.

### **3. Общая физическая подготовка**

Теоретическая часть: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практическая часть:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две *шеренги*, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками..

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения

рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

*Форма контроля:* выполнение упражнений.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть:* Результаты школы. Нормативы для учащихся 10 – 13 лет. Техника безопасности.

*Практическая часть:*

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

*Форма контроля:* Контрольные упражнения, тесты, нормативы.

#### **5. Техническая подготовка**

*Теоретическая часть:* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

*Практическая часть:*

##### *1. Упражнения без мяча*

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте, в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.

##### *2. Ловля и передача мяча*

- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.

- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.
- Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.

### *3. Ведение мяча*

- Ведение с изменением направления и скорости.
- Ведение с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### *4. Броски мяча*

- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Броски в корзину одной рукой

*Форма контроля:* контрольные упражнения.

## **6. Тактическая подготовка**

*Теория:* Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

*Практическая часть:*

- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

*Форма контроля:* Контрольные упражнения.

## **7. Интегральная тренировка**

*Теоретическая часть:* Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Правила игр. Судейство.

*Практическая часть:*

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Районные соревнования.
- Подготовительные игры к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «10 передач», эстафеты, игра в баскетбол без ведения.

- Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, баскетбол.

*Форма контроля:* игра, соревнования.

### **8. Контрольные упражнения и соревнования**

*Теоретическая часть:* Нормативы контрольных испытаний.

*Практическая часть:*

- прыжок вверх с места;
- челночный бег;
- передачи и броски мяча;
- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- бег 500, 1000 метров;
- прыжки на скакалке.

*Форма контроля:* контрольные нормативы.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
	Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Наблюдение за соревнованиями.	Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала.	Учебный класс, спортивный зал	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
	Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического	Повторный, дифференцированный, игровой,	Просмотр аудио и видео материала	Спортивный зал, баскетбольный	Игры с заданиями, результаты

		действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	соревновательный методы.		ые мячи, щиты, кольца.	участия в соревнованиях.
	Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, щиты, кольца, рулетка, кегли, свисток. Спортивная площадка	Тесты и контрольные упражнения.
	Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Спортивный зал, баскетбольные мячи, щиты, кольца, рулетка, кегли, свисток. Спортивная	Практическая работа, игра

					площадка, гимнастиче ская скамейка, шведская стенка	
	Интегральная	Показ, рассказ.	фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.	Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Спортивны й зал, баскетбольн ые мячи, щиты, кольца,	Обсуждение результатов соревновани й.  Двухсторонн я игра

**Календарный график на 72 часа**

Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1,2	8, 9	15, 16	22, 23	29, 30	6, 7	13, 14	20, 21	27, 28	3	10, 11	17, 18	24, 25	1,2	8, 9	15, 16	22, 23	29, 30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
10					18				25				35				

Январь			Февраль			Март					Апрель				Май			
Недели \ даты			Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
12, 13	19, 20	26, 27	2,3	9, 10	16, 17	2,3	9, 10	16, 17	23, 24	23, 31	6, 7	13, 14	20, 21	27, 28	4,5	11,12	18, 19	25, 26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
41			47			57					65				72			



**Контрольно – измерительные материалы**  
**Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Год обуче ния	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчи ки	дево чки	мальчи ки	дево чки	мальчи ки	дево чки	мальчи ки	дево чки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

**Техническая подготовка баскетболистов**

Г од об уч ен ия	Передвижен ия в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанцион ные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	девочки
1 – й го д	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

**Возрастные оценочные нормативы для мальчиков**

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7

**Возрастные оценочные нормативы для девочек**

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12

ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - ( норма – результат ) : норма

Для всех других видов - (результат – норма ) : норма  
**ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ** определяется путем  
 деления суммы  
 результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

<b>ЗНАЧЕНИЕ ОУФК</b>	<b>ОЦЕНКА</b>
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

### **Комплекс контрольных тестов для баскетболистов**

Для оценки специальной подготовленности квалифицированных баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов.

#### **1. Быстрота бега**

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, -- 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

#### **2. Прыгучесть**

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- прыжок с места с работой рук
- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

#### **3. Серийная прыгучесть**

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

#### **4. Скоростная техника**

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

### **5. Быстрота и ловкость защитных передвижений**

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 -- спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно -- боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

### **6. Специальная выносливость**

Челночный бег -- пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

### **7. Стабильность штрафных бросков**

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест -- 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

### **8. Стабильность средних и дальних бросков**

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10 ) начисляется три очка, за остальные -- по два.

### **9. Точность дальней передачи мяча в отрыв**

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

## **Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

#### **Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) ( фотовыставки, знакомство со спортсмена с.Факел, участие в Спартакиаде, в Днях здоровья и др.)

**2.Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать

способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, занятий и др.)

**3. Воспитание семейных ценностей** (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (проектные работы о семье, совместные проекты детей и родителей, организация совместных спортивных мероприятий и др.)

**4. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы** (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

**5. Самоопределение и профессиональная ориентация** (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда) (беседа о выборе профессии, анкетирование, работа педагога-психолога и др.)

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Участие в Факельской миле	Привлечение внимания	октябрь	

		обучающихся и их родителей к здоровому образу жизни		
3.	Беседа на тему «Без труда нет добра»	Показать значение труда в жизни человека, упорство для спортсмена	Октябрь	
4.	Участие в первенстве школы по баскетболу	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
5.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
6.	Участие в первенстве школы по баскетболу совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
7.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
8.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
9.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
10.	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
11.	Беседа педагога-	Проведение	апрель	

	психолога «Спортивная карьера. Что это такое?»	профориентации, определение в выборе профессии		
12.	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
13.	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

#### **Список литературы для педагога**

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- 5.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- 6.Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

- 1.Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- 2.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
- 3.Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
№ 1 от «30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ Факельской СОШ  
от «30» августа 2024г №158



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст 11-15 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Князева Татьяна Викторовна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Факельская СОШ

с.Факел, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Факельской СОШ; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Факельской СОШ

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения детей к игре в настольный теннис, как наиболее популярной в детской среде, доступной, широко распространенной.

Занятия настольным теннисом 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 обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Цель программы:**

Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Изучение базовой техники настольного тенниса и освоение правил игры.
2. Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений.
3. Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности. Пропаганда здорового образа жизни.

**Отличительная особенность.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена, возраст 11-15 лет. Количество занимающихся в группе 8 – 10 человек.

**Уровень программы:**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой настольного тенниса,

			осваивают технику и тактику игры, перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Знакомятся с тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю настольного тенниса, гигиенические сведения, терминологию, технику, тактику и правила игры в настольный теннис. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участие в матчах соревнований.
--	--	--	--

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения 1 час, 36 часов каждый год.

**Формы организации образовательного процесса:** Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных и индивидуальных занятий.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Согласно Положения по применению дистанционных образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МБОУ Факельской СОШ возможно обучение и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на

интернет – платформе Canvas, в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как «Skype», «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 1 года.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу 36 часов в год.

**Формы контроля:** Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

**Ожидаемые образовательные результаты:**

**Метапредметные:**

- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины;
- скорость принятия решения;

**Личностные:**

- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;

- выполнять комплексы упражнений для поддержания своего здоровья;

**Предметные:**

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;  
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;

- терминологию и правила игры в настольный теннис;  
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;

- правила и методы регулирования физической нагрузки;

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

*Материально-техническое обеспечение:*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал (или приспособленное помещение), который должен отвечать требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы 15-20 (10-15 человек).

спортивный инвентарь:

- стол для настольного тенниса с сетками – 5 штук;  
- ракетки для настольного тенниса – на каждого учащегося;  
- мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;  
- набивные мячи - на пару обучающихся;  
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

- гимнастические маты;  
- гантели (1-3 кг.);  
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;  
- тактическая доска;  
- насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;  
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;  
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

*Информационно-методические ресурсы:*

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
6. Телевизор.

*Интернет-ресурсы:*

<https://kcr.tfr.ru/#/> - Федерация настольного тенниса России

<https://rekvizit.info/nastolnyj-tennis-dlya-detej/> - настольный теннис для детей

<https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html> - правила игры в настольный теннис

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис) - Википедия

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Князева Татьяна Викторовна

### Учебный план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	1	1		Устный опрос
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Устный опрос
3	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	2	2		Зачет
4	Основы техники и тактики игры.	20	2	18	Зачет
5	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	2	1	1	Доклад
6	Психологическая подготовка.	2	1	1	Устный опрос
7	Правила игры в настольный теннис. Соревнования. Их проведение.	2	1	1	Устный опрос
8	Контроль уровня подготовленности занимающихся.	2		2	Устный опрос
9	Судейская практика.	2		2	Устный опрос
10	Контрольные испытания. Соревнования.	2	1	1	Устный опрос
	Итого:	36	10	26	

## **Содержание программы первого года обучения.**

### **1. Вводная часть.**

Теоретическая часть: Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ПДД).

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Практическое задание: мониторинг.

Формы контроля: тестирование.

### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся..**

Теоретическая часть: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека.

Формы контроля: устный опрос

### **3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.**

Теоретическая часть: Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

Формы контроля: зачет

### **4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.**

Теоретическая часть: Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия: Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

Формы контроля: зачет

### **5. Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Теоретическая часть: Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия: Оборудование ракеток, стоек, сеток. Изготовление простейших тренажеров.

Формы контроля: доклад

## **6. Психологическая подготовка.**

Теоретическая часть: Воспитание морально-волевых качеств, настойчивости, трудолюбия. Владение элементами аутогенной и идеомоторной тренировки в тренировочном и восстановительном периодах.

Практические занятия: психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления.

Формы контроля: устный опрос

## **7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.**

Теоретическая часть: Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Практические занятия: Проведение соревнований по круговой и олимпийской системам.

Формы контроля: устный опрос

## **8. Контроль уровня подготовленности занимающихся.**

Практические занятия: Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Формы контроля: Контроль выполнения упражнений.

## **9. Судейская практика.**

Теоретическая часть: Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований. Судейство соревнований, ведение документации.

Практические занятия: Привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий.

Формы контроля: устный опрос

## **10. Контрольные испытания. Соревнования.**

Проводятся согласно календарного плана проведения мероприятий.

### **Образовательные результаты:**

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

#### **Личностные:**

- выполнять комплексы упражнений для поддержания своего здоровья;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;

#### **Метапредметные:**

- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

#### **Предметные:**

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература	экранный-звуковой	Работа по вопросам
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	таблицы	Экранно-звуковой,	Тестовые методики
3	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	Индивидуальная, групповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы	экранный-звуковой	Доклад
4	Основы техники и тактики игры.	Индивидуальная, групповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы	экранный-звуковой; теннисные столы, ракетки, мячи	Контрольные упражнения и тесты
5	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный, практический		Теннисные столы, стойки, ракетки,	Практическая работа

					мячи	
6	Психологическая подготовка.	Индивидуальная, подгрупповая	Словесный, экранно-звуковой	Плакаты	аудио, видео аппаратура	Практическая работа.
7	Правила игры в настольный теннис. Соревнования. Их проведение.	Индивидуальная групповая	Словесный, практический, наглядный		Спортивный инвентарь	Тест
8	Контроль уровня подготовленности занимающихся.	Индивидуальный, групповой	Словесный, практический		Спортивный инвентарь	Тест, соревнования
9	Судейская практика.	Индивидуальный, подгрупповой	Практический	Плакаты	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений, соревнования
10	Контрольные испытания. Соревнования.	Индивидуальный, групповой	Практический		Спортивный инвентарь	Соревновательная деятельность, выполнение нормативов

### Календарный график на 36 часов

Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 ПА
4				9					13				17			

Январь			Февраль				Март				Апрель					Май		
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты		
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 ИА
20			24				28				33					36		

**ПА – промежуточная аттестация**

**ИА - итоговая аттестация**

**Контрольно – измерительные материалы  
Тестовые задания по теоретической части.**

- 1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**
  - 1) 3,5м x 1,25м
  - 2) 2,5м x 1м
  - 3) 1,525м x 0,97м
  - 4) 2,74м x 1,525м
- 2. До какого счета играется одна партия?**
  - 1) до 15 очков
  - 2) 11 очков
  - 3) 21 очков
  - 4) 40 очков
- 3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?**
  - 1) одну
  - 2) две
  - 3) пять
  - 4) неограниченно
- 4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?**
  - 1) США
  - 2) Китай
  - 3) Корея
  - 4) Англия
- 5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?**
  - 1) 1828г.
  - 2) 1900г.
  - 3) 1927г.
  - 4) 1948г.
- 6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**
  - 1) один
  - 2) два
  - 3) три
  - 4) неограниченное количество
- 7. Кто изобрел современный теннисный мячик?**
  - 1) А. Андерсен
  - 2) Г. Гвадер
  - 3) К. Купер
  - 4) Д. Гибс
- 8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**
  - 1) можно
  - 2) нельзя
  - 3) можно при защите
  - 4) можно при попадании

**9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**

- 1) нет
- 2) да
- 3) можно если счет 20 : 20.

**10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, только 1,5 метра сбоку

### **Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Настольный теннис» соответствующего года обучения.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

#### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

#### **Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

(тематические праздники и др.)

**2. Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (презентация, работа в команде во время игр и занятий и др.)

**3. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, акциях, флешмобах и др.)

В план воспитательной работы входят мероприятия разного уровня: учреждения, муниципальные, региональные, всероссийские.

**4. Правовое воспитание и культура безопасности** (формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры школьников, законопослушного поведения и гражданской ответственности; развитие правового самопознания; оптимизация познавательной деятельности, профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений школьников, воспитание основ безопасности) (беседы, просмотр роликов, участие в акциях, конкурсах, тематические экскурсии, встречи и др.)

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Беседа на тему «Без труда нет добра»	Показать значение труда в жизни человека, упорство для спортсмена	Октябрь	

3.	Участие в первенстве школы по теннису	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
4.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
5.	Участие в первенстве школы по теннису совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
6.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
7.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
8.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
9.	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
10.	Беседа педагога-психолога «Спортивная карьера. Что это такое?»	Проведение профориентации, определение в выборе профессии	апрель	
11.	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
12.	Участие в школе	сплочение детей в	Май	

		<p>коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу</p>		
--	--	--	--	--

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова, Г.А. Настольный теннис / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова.. М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Вартанян, М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) / М.М. Вартанян, В.В. Команов. – М., 2010. – 301 с.
5. Гринченко, И.С. Игровая радуга. Методическое пособие / И.С. Гринченко. – М.: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982. – 96 с.
7. Ковальчук, И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) / И.Н. Ковальчук. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 64 с.
8. Матвеева, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. для учителя / В.Ф. Матвеева, А.Л. Гросман. – М.: Просвещение, 1987. – 96 с.
9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
10. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 176 с.
11. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. – М., 1978. – 64 с.

12. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков.– Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.

13. Титюк, В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУ ДОД ДЮСШ и МОУ СО) для учащихся начального физического образования (2-4-е классы) Физкультурно- оздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт) / В.П. Титюк, В.В. Винников. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.

14. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова и др. – М: Просвещение, 1987. – 207 с.

15. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. – М: Просвещение, 1986. – 223 с.

16. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж Булгакова, Н.Н. Власова и др. – М: Просвещение, 1979. – 192 с.

#### Литература для учащихся

1. Балайшите, Л.Л. От семи до ... / Л.Л. Балайшите. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.

2. Володченко, В.Ю. Выходи играть во двор / В.Ю. Володченко, В.Б. Юмашев. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.

3. Глязер, С.В. Ларчик с играми. Научно-популярная литература / С.В. Глязер. – М., 1975. – 240 с.

4. Журнал «Настольный теннис».(2004 - № 9; 2006 - № 8; 2007 - № 5; 2008 - № 1.)

5. Инвентарь для настольного тенниса. Каталоги 2004/2005 и 2006/2007 гг.

6. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. – М., 2010. – 44 с.

7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1983. – 80 с.

8. 346 игр для гармоничного развития ребенка. – СПб.: Дельта, 2000. – 304 с.

#### Интернет-ресурсы:

<https://kcr.tfr.ru/#/> - Федерация настольного тенниса России

<https://rekvizit.info/nastolnyj-tennis-dlya-detej/> - настольный теннис для детей

<https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html> - правила игры в настольный теннис

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис) - Википедия



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Игринский районный дом детского творчества

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
№ 1 от 30 августа 2024 г

Утверждено  
Приказом директора МБОУ  
Факельская СОШ  
№ 158 от 30 августа 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ШАШКИ - ШАХМАТЫ»

Физкультурно – спортивной направленности

Возраст 7 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Залетова Вера Евгеньевна  
Педагог дополнительного образования  
МБОУ Факельская СОШ

Факел 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Шахматы» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Факельской СОШ; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Факельской СОШ

**Направленность:** техническая

**Актуальность.** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к культурным ценностям, развитие физкультурно-спортивных способностей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шашки-шахматы».

Шахматы - это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирования внутреннего плана действий — способности действовать в уме. Данные игры развивают такой комплекс наиважнейших качеств, что с давних пор приобрели особую социальную значимость — это один из самых лучших и увлекательных видов досуга, когда-либо придуманных человечеством.

**Цель программы:** создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шашки и шахматы.

**Задачи:**

*обучающие:*

о Научить детей следить за развитием событий на шахматной доске.

о Научить играть шахматную/шашечную партию от начала до конца с соблюдением всех правил.

- о Научить решать шахматные/шашечные задачи в 1-2 хода.
- о Научить детей работать самостоятельно.
- о Научить школьников планировать свою игру и работу.

*развивающие:*

- о Развивать универсальные способы мышления (абстрактно-логическое мышление, память, внимание, воображение, умение производить логические операции).
- о Повысить уровень спортивной работоспособности.
- о Развивать интеллектуальные способности.
- о Расширить кругозор ребёнка.
- о Развивать творческое мышление.
- о Формировать познавательную самостоятельность.

*воспитывающие:*

- о Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.
- о Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.
- о Формировать способности к самооценке и самоконтролю.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Элементы данной программы присутствуют в таких разделах, как «История», «Физическая культура».

Программа включает ознакомление с историей игр; развитие мышления у ребенка.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся начального звена: возраст учащихся 7 - 11 лет. Наполняемость групп – 8-25 человек.

**Уровень программы: стартовый.**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о правилах игры в шашки и шахматы.

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шашки-шахматы» рассчитана на 1 год обучения 36 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы. Условия, формы и технологии реализации программы «Шашки-шахматы» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;

– адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Согласно Положению по применению дистанционных образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МБОУ Факельской СОШ (утверждено 03.09.2019, приказ № 157) возможно обучение и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на интернет –в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как «Skype», «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 1 раз в неделю - 36 часов в год.

**Формы контроля:** Промежуточная аттестация проводится по следующим критериям и параметрам:

1. Решение тестовых заданий.
2. Участие в турнирах.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

**Ожидаемые образовательные результаты.**

**Метапредметные**

-овладение способностью-ставить перед собой цель, находить способы ее осуществления;

-умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

-умение понимать причины успеха и неуспеха;

-овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений.

### **Личностные**

-развитие фантазии, логического и аналитического мышления, памяти, внимательности, усидчивости;

-развитие интереса к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров;

-развитие способности анализировать и делать выводы;

-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### **Предметные**

Обучающиеся будут знать:

-правила игры в шашки и шахматы;

-правила проведения соревнований;

-названия фигур, ценность фигур;

-правила пользования шахматными часами.

Обучающиеся будут уметь:

-выступать в роли игрока и судьи;

-определять и называть фигуры;

-ориентироваться на шахматной доске;

-решать шахматные задачи;

-решать ребусы, связанные с шашками и шахматами.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

– учебный кабинет Точки роста с демонстрационной доской, компьютер;

– наборы шашек и шахмат.

Информационно-методическое обеспечение:

– специальный методический фонд;

– специализированная литература, иллюстрации, таблицы;

– звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее, квалификация: теория и методика физической культуры и спорта.

### **Учебный план 1 года обучения**

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное (ТБ, диагностика)	1	1	0	опрос
2	Знакомство с шашечной доской	3	1	2	опрос
3	Азбука шашечной игры	4	1	3	опрос
4	Правила шашечной игры	5	1	4	игра
5	Игра «Русские шашки»	5	1	4	Игра

6	Общие принципы разыгрывания партии	5	1	4	Игровая ситуация
7	Знакомство с сильными и слабыми фигурами в шахматах	4	1	3	Игровая ситуация
8	Игра в шахматы	3	1	2	Игра
9	Шах и мат	3	1	2	игра
10	Промежуточная аттестация	2	-	2	
11	Итоговое занятие	1	1	0	Подведение итогов
	Итого:	36	10	26	

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Организационное

#### *Теория*

Инструктаж по ТБ. Знакомство с шахматной доской. Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности.

Проведение диагностики.

1. Игра по правилам.
2. Физкультминутка.
3. Игры на развитие внимания.
4. Опрос.
5. Релаксация.

### 2. История возникновения шашечной игры. Знакомство с шашечной доской.

#### *Теория*

Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек. Ходы и взятие фигур.

*Практика.* Игра по правилам.

1. Физкультминутка.
2. Игры на развитие памяти.
3. Релаксация.

*Форма контроля.* Игра «Собери пазлы», игра «Пятый лишний»

### 3. Азбука шашечной игры

#### *Теория*

3. Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

#### *Практика*

1. Игра по правилам.
2. Физкультминутка.
3. Дидактические игры на развитие мышления.
4. Релаксация.

Контроль. Игра «Смотрите внимательно»

### 4. Правила шашечной игры

#### *Теория*

Беседа о правилах шашечной игры.

*Практика*

1. Игра по правилам.
2. Физкультминутка.
3. Дидактические игры на пространственную ориентировку.
4. Релаксация.

Контроль. Игра «Найди ошибку»

## **5.Игра «Русские шашки»**

*Теория*

Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.

*Практика*

- 1.Пальчиковая гимнастика.
- 2.Игра по правилам.
- 3.Физкультминутка.
4. Дидактические игры на развитие памяти.
- 5.5.Релаксация.

Контроль. Игра «Учимся считать»

## **6. Общие принципы разыгрывания партии**

*Теория*

Понятие о шашечном турнире. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Правила поведения в соревнованиях. Спортивная квалификация. Анализ учебных партий, игровая практика.

*Практика*

- 1.Пальчиковая гимнастика.
- 2.Игра по правилам.
- 3.Физкультминутка.
- 4.Дидактические игры на развитие памяти.
- 5.Релаксация.

Контроль. Игра «Зеркало»

## **7. Знакомство с сильными и слабыми фигурами в шахматах.**

### **Знакомство с легкими и тяжелыми фигурами в шахматах**

*Теория*

Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

*Практика* 1.Пальчиковая гимнастика.

- 2.Игра по правилам.
- 3.Физкультминутка.
- 4.Дидактические игры на развитие мышления.
- 5.Релаксация.

Контроль. Игра «Что изменилось?», игра «Узнай по описанию»

## **8. Игра в шахматы**

*Теория*

Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и неизвестную тему.

*Практика* 1. Пальчиковая гимнастика. 2. Игра по правилам.

3. Физкультминутка.

4. Дидактические игры на развитие памяти. 5. Релаксация.

Контроль. Игра «Правильно-неправильно»

### **9. Шах и мат**

*Теория*

Тактические приемы и особенности их применения

*Практика* 1. Пальчиковая гимнастика. 2. Игра по правилам.

3. Физкультминутка.

4. Дидактические игры на развитие памяти. 5. Релаксация.

Контроль. Игра «Узнай по описанию»

**10. Промежуточная аттестация.** Внутригрупповой контрольный турнир-

*Практика.* 1. Пальчиковая гимнастика.

2. Игры по правилам.

3. Физкультминутка. 4. Дидактические игры.

5. Релаксация.

### **11. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год, выступлений детей на соревнованиях.

### Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Организационное (ТБ, диагностика) Знакомство с шашечной доской	групповая	Игровой	Магнитная доска с фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	Игровой набор	Опрос
2	Азбука шашечной игры.	групповая	игровой	Магнитная доска с фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	Игровой набор	Опрос
3	Правила шашечной игры	групповая	игровой	Магнитная доска с фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	Игровой набор	Опрос
4	Игра «Русские шашки»	групповая	игровой	Магнитная доска с фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	Игровой набор	игра
5	Общие принципы разыгрывания партии	групповая	игровой	Магнитная доска с фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	Игровой набор	игра
6	Знакомство с сильными и слабыми фигурами в шахматах	групповая	игровой	Магнитная доска с фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	Игровой набор	Игровая ситуация
7	Игра в шахматы	групповая	игровой	Магнитная доска с	Игровой	Игровая

				фигурами, раздаточный материал с шахматными этюдами	набор	ситуация
8	Шах и мат	групповая	игровой	Шахматная доска	Игровой набор	игра
9	Промежуточная аттестация	групповая	игровой	Медали	Игровой набор	игра
10	Итоговое занятие	групповая	игровой	грамоты		

### Календарный график на 36 часа

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5
10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ПА
3			8					12				16				

Январь			Февраль				Март				Апрель					Май			
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1ИА
19			23				27				32					36			

**ПА** – промежуточная аттестация

**ИА** - итоговая аттестация

## Контрольно – измерительные материалы

### Дидактические игры: для обучающихся первого года обучения.

**Цель** – проверка знаний по названию фигур, их расположению и правильным ходам;

- развитие памяти, внимательности, усидчивости;

«**Горизонталь**». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.д.)

«**Вертикаль**». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«**Диагональ**». То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

«**Волшебный мешочек**». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

«**Угадай-ка**». Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«**Секретная фигура**». Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать:

«**Секрет**». «**Угадай**». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана.

«**Что общего?**» Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

«**Большая и маленькая**». На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

«**Мешочек**». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«**Да и нет**». Педагог берет две шахматные фигурки, (фрагмента игрового поля) и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

### Критерии оценки:

**Отлично** – обучающийся без ошибок, ничего не путая выполняет задания и играет в дидактические игры

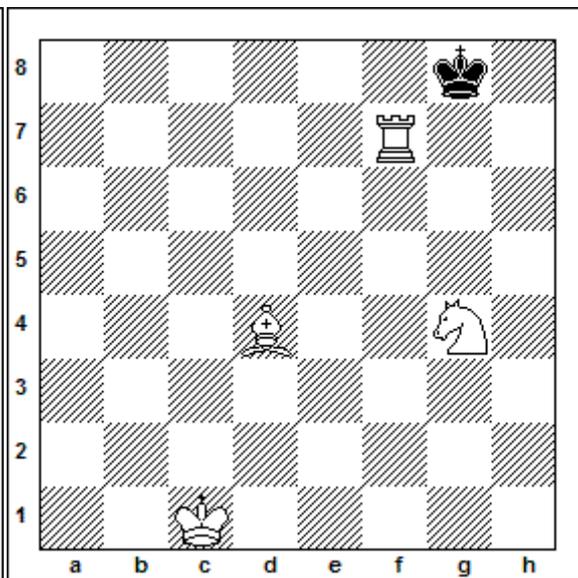
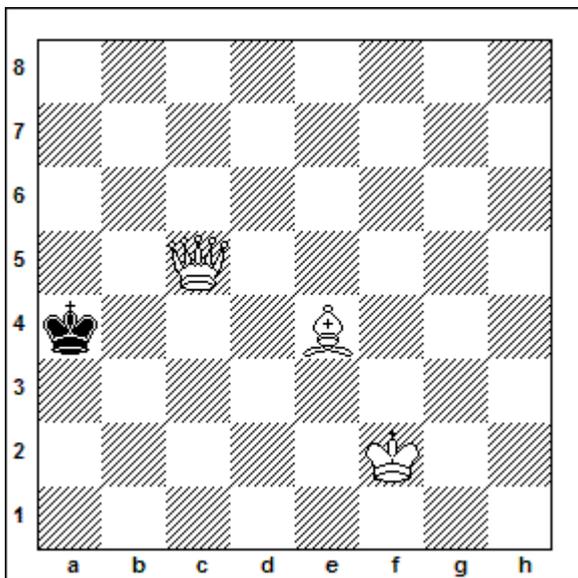
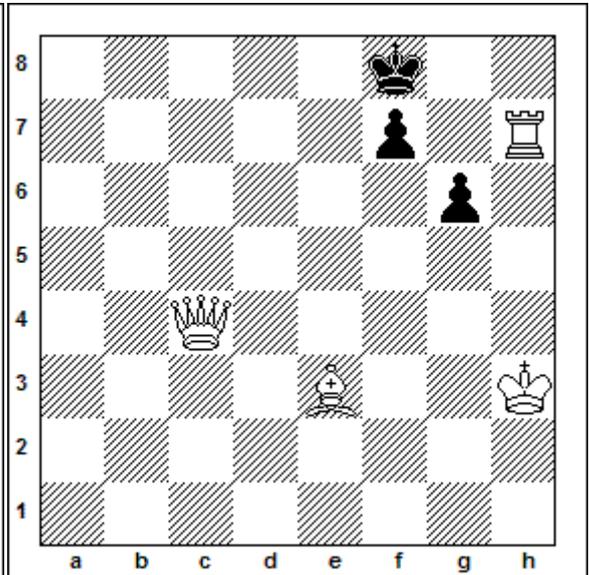
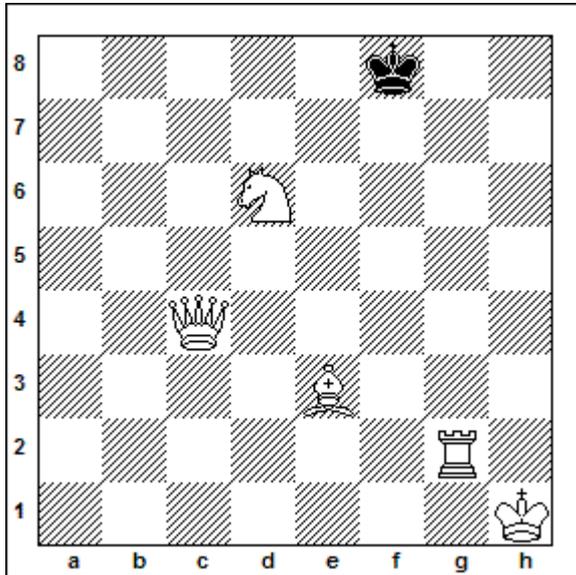
**Хорошо** – обучающийся выполняет задания и играет в игры, но допускает ошибки или неточности

**Удовлетворительно** – обучающийся не может справиться или выполняет с ошибками предложенные задания

**Шахматные задачи мат в 1 ход (ответы записать в шахматной нотации)**

буквенным и цифровым обозначением)

Цель – проверка знаний по решению простейших шахматных задач;  
 - наличие мотивации к работе на результат.



Критерии оценки:

Количество правильных ответов	Оценка
4	Отлично
3	Хорошо
2	Удовлетворительно

⊖ · ⊖	Теоретическая	Практическая	Личностное
-------	---------------	--------------	------------

		компетентность									компетентность						развитие			
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	итоговая	входная	итоговая			
1																				
2																				

Сводная таблица участия в районных, республиканских, российских мероприятиях (конкурсах, выставках, фестивалях)

Ф.И.О. участника	Название конкурса	Дата проведения	Результат

### Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

**Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

**Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

**Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

**Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) ( фотовыставки, знакомство со спортсмена с.Факел, участие в Спартакиаде, в Днях здоровья и др.)

**2. Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое

общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, занятий и др.)

**3. Воспитание семейных ценностей** (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (проектные работы о семье, совместные проекты детей и родителей, организация совместных спортивных мероприятий и др.)

**4. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

**5. Самоопределение и профессиональная ориентация** (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда) (беседа о выборе профессии, анкетирование, работа педагога-психолога и др.)

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
	Беседа «В здоровом теле-здоровый дух»	Пропаганда здорового образа жизни	сентябрь	
1.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
2.	Участие в Факельской миле	Привлечение внимания	октябрь	

		обучающихся и их родителей к здоровому образу жизни		
3.	Беседа на тему «Без труда нет добра»	Показать значение труда в жизни человека, упорство для спортсмена	Октябрь	
4.	Участие в первенстве школы по баскетболу	Пропагандировать здоровый образ жизни среди широкой массы учащихся	Ноябрь	
5.	Беседа на тему «Гигиена спортсмена»	Воспитывать привычку по соблюдению гигиенических требований	Ноябрь	
6.	Участие в первенстве школы по баскетболу совместно с родителями	Воспитать уважительное отношение к людям старшего возраста	Декабрь	
7.	Беседа «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Январь	
8.	Анкетирование	Выяснить направление профессиональной деятельности	январь	
9.	Беседа «Профилактика травматизма»	Формировать бережное отношение к своему здоровью	Февраль	
10.	Участие в Февромарте	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Март	
11.	Беседа педагога-психолога «Спортивная карьера. Что это	Проведение профориентации, определение в выборе профессии	апрель	

	такое?»			
12.	Участие в кроссе	Формирование здорового образа жизни	Апрель	
13.	Участие в школе	сплочение детей в коллективе, в окружающем обществе, научиться общаться с окружающими и прислушиваться друг к другу	Май	

#### **Список литературы для педагога**

1. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. – М.: Детская литература, 1980.
2. Зак В., Двуголенский Я. Отдать, чтобы найти. – 2008.
3. Карпов А.Е. Учитесь шахматам. – М.: Эгмонт, 2005.
4. Сухин И. Приключения в Шахматной стране. – М.: Педагогика, 1991.

#### **Список литературы для учащихся**

5. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. – М.: Детская литература, 1980.