

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Российская Федерация, 413123, Саратовская область, Энгельский район, рп Приволжский, ул. Гагарина, дом 65а,
тел. (8453) 75-48-79, 76-25-53

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 31»

Приказ № 365 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивный калейдоскоп»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 68 часов

Возраст детей: 11-14 лет

Шамонина Галина Владимировна,
Учитель физической культуры

г. Энгельс, 2023

I. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для организации занятий по игровым видам спорта.

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

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

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

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

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 11-14 лет.

Возрастные особенности обучающихся 11-14 лет.

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

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

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

Сроки реализации программы: 1 год.

Объем программы: 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу.

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- содействовать развитию физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать интерес к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:**Предметные:**

- расширение области знаний по пляжному волейболу и стритболу;

- владение техническими действиями и тактическими приемами игры в пляжный волейбол и стритбол.

Метапредметные:

- повышение уровня физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

Личностные:

- сформированность интереса к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- сформированность положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный план

№	Наименование тем	В том числе			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	1	1	Входная диагностика
	Раздел 1. Пляжный волейбол	1	33	34	
2	Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)	0	1	1	контрольные упражнения
3	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пляжному волейболу. История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований по пляжному волейболу.	1	0	1	устный опрос
4	Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	0	2	2	наблюдение, практическое выполнение
5	Общая физическая подготовка Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, ловкость.	0	4	4	наблюдение, практическое выполнение
6	Специальная физическая подготовка Подвижные игры. Эстафеты. Двухсторонние игры соревновательного характера.	0	3	3	наблюдение, практическое выполнение
7	Техническая подготовка	0	3		тестирование,

	Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи: нижняя прямая подача нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.			3	наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
8	Соревнования по пляжному волейболу	0	2	2	итоговый контроль
	Раздел 2. Стритбол	1	32	33	
9	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях. «Стритбол» История возникновения и развития стритбола. Правила игры и соревнований в стритболе. Жесты судей. Оборудование и инвентарь.	1	0	1	устный опрос
10	Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.	0	2	2	наблюдение, практическое выполнение
11	Общая физическая подготовка Развитие двигательных качеств	0	4	4	наблюдение, практическое выполнение
12	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.	0	4	4	наблюдение, практическое выполнение
13	Техническая подготовка Техника передвижений, ведения, передач, бросков	0	1	1	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, метод демонстрации
14	Тактическая подготовка Тактика нападения и защиты Участие в соревнованиях Судейская практика	0	1	1	наблюдение, практическое выполнение
15	Соревнования по стритболу	0	2	2	итоговый контроль
	Итого:	3	65	68	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Пляжный волейбол

1.1 Знания о физической культуре.

Теория (1 час)

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

Практика (2 час) Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)

1.2 Общеразвивающие упражнения

Практика (4 часа)

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

1.3 Общая физическая подготовка

Практика (5 часа)

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

1.4 Специальная физическая подготовка

Практика (8 часов)

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

1.5 Техническая подготовка

Практика (8 часов)

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты.

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

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

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

1.6 Соревнования по волейболу

Практика (6 часов)

Раздел 2. Стритбол

2.1 Знания о физической культуре

Теория (1 час)

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

2.2 Общеразвивающие упражнения

Практика (3 часа)

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

2.3 Общая физическая подготовка.

Практика (4 часа)

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

2.4 Специальная физическая подготовка.

Практика (5 часов)

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

2.5 Техническая подготовка

Практика (8 час)

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

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

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

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

2.6 Тактическая подготовка

Практика (8 час)

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

2.7 Соревнования по стритболу.

Практика (6 часа)

Формы аттестации планируемых результатов программы.

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

Метапредметные результаты: педагогическое наблюдение.

Личностные результаты: педагогическое наблюдение, анкетирование.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	словесные методы, наглядные методы, практические методы

Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Техническая подготовка	Объяснение, практическое занятие, демонстрация технического действия	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Тактическая подготовка	Беседа, тренировка, участие в соревнованиях	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Теоретическая подготовка	Беседа, показ видеоматериала	словесные методы, наглядные методы
Контроль умений и навыков	Соревнования, тестирование	Индивидуальный. Участие в соревнованиях. Метод опроса

Условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ «СОШ № 31».

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -8 штук;

набивные мячи – 2 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты- 6 штук;

баскетбольные мячи- 15 штук;

теннисные мячи -15 штук;

фишки- 12 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 15 пролетов;

кольца для баскетбола- 2штук;

волейбольные стойки- 2 штук.

Кромеэтого имеется дидактико-методическое оснащение: методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок; инструкции по технике безопасности, нормативные документы по внеурочной деятельности.

Кадровое обеспечение:

педагог физической культуры, имеющий высшее образование, направленность которого соответствует направленности программы, 1 квалификационная категория.

Оценочные материалы

1. После изучения каждого раздела программы предполагается зачет в виде соревнований по пляжному волейболу и стритболу, с награждением участников грамотами и дипломами.
2. Самые интересные моменты тренировок и соревнований размещаются на информационном стенде в виде фотовыставки.

Критерии оценки результатов текущей и итоговой аттестации

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

Предметные результаты:

Высокий уровень:

- Обучающийся демонстрирует глубокие и полные знания по волейболу и стритболу. Качественно выполняет тестовые упражнения, технические и тактические действия игры волейбол и стритбол,

Средний уровень:

- Обучающийся допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы, при выполнении тестовых упражнений. Допускает незначительные ошибки при выполнении технических и тактических действий во время игры.

Низкий уровень:

- Обучающийся допускает ошибки при ответах на вопросы из области волейбола и стритбола, допускаются грубые ошибки при выполнении технических и тактических действий во время игры.

Метапредметные результаты:

Высокий уровень:

- Индивидуальный рост уровня физической подготовленности;

Средний уровень:

- Уровень физической подготовленности не изменился;

Низкий уровень:

- Уровень физической подготовленности понизился.

Личностные результаты:

Высокий уровень:

- У обучающегося полностью сформированы потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;

Средний уровень:

- Обучающийся нуждается в периодическом контроле со стороны взрослых за посещением спортивной секции и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Проявляет положительные качества личности. Во время занятий периодически не соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества;

Низкий уровень:

- Обучающийся нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых за посещением спортивной секции и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Допускает проявление неположительных качеств личности и нарушение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014г. - 256 с. с илл.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2011г. - 224 с.:

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	1	Кабинет	традиционная	входная диагностика
Раздел «Пляжный волейбол»					
2.	Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития пляжного волейбола.	1	Спортивный зал	традиционная	устный опрос
3.	Входной контроль по общей физической подготовке	1	Спортивный зал	традиционная	контрольные упражнения
4.	Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований (пляжный волейбол).	1	Спортивный зал	традиционная	устный опрос
5.	Общая физическая подготовка. Перемещения и стойка волейболиста.	1	Спортивный зал	традиционная	контрольные упражнения
6.	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами пляжного волейбола.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
7.	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
8.	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
9.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
10.	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Основные правила игры в пляжный волейбол.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
11.	Развитие быстроты и прыгучести. Введение в начальные игровые ситуации	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
12.	Развитие быстроты и прыгучести. Нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов,

					метод демонстрации.
13.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	Спортивный зал	Групповые тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
14.	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
15.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
16.	Верхняя подача. Упражнения для развития прыгучести.	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
17.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя подача	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
18.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
19.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
20.	Прием подачи. Жесты судей. Игра в пляжный волейбол по основным правилам	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
Раздел «Стритбол»					
21.	Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития стритбола.	1	Спортивный зал	теоретическое	устный опрос контрольные упражнения
22.	Правила игры и соревнований (стритбол). Жесты судей. Оборудование и инвентарь.	1	Спортивный зал		
23.	Основная стойка, передвижение приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком	1	Спортивный зал		Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов,

					метод демонстрации.
24.	Передвижения с изменением направления, с чередованием скорости	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
26.	Круговая тренировка, на развитие силы	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
27.	Бросок мяча в баскетбольный щит после ведения	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
28.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с отскоком на разную высоту	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
29.	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
30.	Ловля мяча с полуотскока, ловля высоко летящего мяча	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
31.	Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.	1	Спортивный зал	Групповые учебно-тренировочные занятия	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации.
32.	Соревнования по стритболу.	1	Спортивный зал	спортивная игра	соревнование