

Утверждено:
Директор Кириковской средней
бюджетной школы
О.В. Ивченко
Приказ № 74-од от
«03» сентября 2020г.

Утверждено:
и.о.директора муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
внешкольной работы»
Е.В.Рихтер
Приказ № 76-од от
«26» августа 2020 г.

Принята на заседании педагогического совета МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» от
« 26» августа 2020 года протокол № 6

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивные игры»**

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Целевая группа: учащиеся 10-17 лет
Срок реализации – 1 год
Годовое количество часов: 72 часа
Количество часов в неделю: 2 часа

Подготовил: Кадиров Ахмад Насириддинович.
Педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Спортивные игры» спортивно – оздоровительного направления составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Направленность программы

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что здоровье нации ухудшается и наряду с теоретическими знаниями нужны конкретные практические рекомендации, игры, упражнения, мероприятия по профилактике заболеваний детей, которые будут содействовать оздоровлению детей. Охрана здоровья подрастающего поколения, формирование у него навыков здорового образа рассматриваются как важнейшие задачи воспитания детей. Чем раньше мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и мы сами будем выступать личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. На решение этих задач и направлена программа «Спортивный час».

Новизна программы

В настоящее время возникла необходимость в составлении программы спортивно – оздоровительной направленности. В основе оздоровления лежат представления о здоровом образе жизни, что является практически достижимой нормой детского развития.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе двигательной деятельностью детей с общеразвивающей направленностью должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей среднего школьного возраста. Детей необходимо обучать элементарным приемам ЗОЖ и профилактическим методикам: оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная. Необходимо прививать детям элементарные гигиенические навыки, использовать физкультминутки и подвижные перемены, своевременно обеспечивать проветривание и влажную уборку помещений, проводить занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры.

Массовые оздоровительные мероприятия:

1. Спортивно-оздоровительные праздники.
2. Тематические праздники здоровья.
3. Работа с семьей (пропаганда ЗОЖ).

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в том, что она даёт возможность детям и их родителям соприкоснуться со спортом, знакомит со способами поддержания здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании формирование разносторонне физически развитой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие воспитанников.

Программа «Спортивные игры» включает в себя изучение и овладение оздоровительными приемами, направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном

развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Сроки реализации и особенности организации образовательного процесса, программа рассчитана на 1 год, количество часов в неделю - 2, количество учебных часов по программе – 72.

Формы организации занятий:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

2. Содержание программы:

История развития баскетбола и волейбола. Характеристика баскетбола и волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения спортивных игр. Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу и волейболу в России и в мире.

Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Приём мяча сверху и снизу и через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху, приём мяча снизу. Передача сверху через сетку. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой

и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Передачи сверху с переменной мест. Приём мяча от сетки. Передача сверху в тройках с перемещением. Двухсторонняя игра с заданием.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бегна дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. В группах начальной подготовки юные баскетболисты и волейболисты изучают основы техники игр, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Учащиеся овладеют техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, будут обучены основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол, овладеют процессом игры в соответствии с правилами баскетбола и волейбола. Учащиеся будут принимать участие в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу и волейболу, а также в соревнованиях.

3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	58	3	55
2	Волейбол	14	3	11
	ИТОГО	72	6	66

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		Всего	Тео- рия	Прак- -тика	План	Факт
	Баскетбол	4	3	1		
1	Инструктаж по ТБ.	1	1	-		
2	Официальные правила баскетбола	1	1	-		
3	Гигиена спортсмена. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	1	-		
4	Передача мяча в тройках. Восьмерка.	1	-	1		
	Волейбол	6	3	3		
5	Инструктаж по ТБ.	1	1	-		
6	Официальные правила баскетбола	1	1	-		
7	Гигиена спортсмена.	1	1	-		
8	Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		
9	Техника передачи мяча сверху. Техника передачи мяча снизу.	1	-	1		
10	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1	-	1		
	Баскетбол	40	0	40		
11	Броски со средней дистанции. Передача мяча в парах.	1	-	1		
12	Техника бега на различные дистанции. Прыжковые упражнения.	1	-	1		
13	Прыжки через препятствие. Передача мяча в парах.	1	-	1		
14	Работа с мячами в парах. Упражнение «Тройка».	1	-	1		
15	Броски набивного мяча. Передача мяча в парах.	1	-	1		
16	Повороты вперёд. Повороты назад.	1	-	1		
17	Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в	1	-	1		

	движении.					
18	Ловля мяча одной рукой на месте. Передача двумя руками сверху.	1	-	1		
19	Передача мяча двумя руками от груди. Работа с мячами в парах.	1	-	1		
20	Передача мяча при встречных движениях. Передача мяча одной рукой от головы.	1	-	1		
21	Прыжки вверх с касанием рукой ориентира. Передача мяча одной рукой сбоку.	1	-	1		
22	Бросок мяча в кольцо в движении. Прыжки в вверх с касанием рукой ориентира.	1	-	1		
23	Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке.	1	-	1		
24	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком.	1	-	1		
25	Передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами.	1	-	1		
26	Бросок мяча в кольцо в движении.	1	-	1		
27	Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча со зрительным контролем.	1	-	1		
28	Передача мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	-	1		
29	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в движении.	1	-	1		
30	Ведение мяча змейкой. Ведение мяча на месте.	1	-	1		
31	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам.	1	-	1		
32	Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	1	-	1		
33	Бросок мяча двумя руками с отражением от щита. Ведение мяча змейкой.	1	-	1		

34	Учебная игра без ведения	1	-	1		
35	Передача мяча в движении.	1	-	1		
36	Ведение мяча змейкой. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита.	1	-	1		
37	Обводка соперника.	1	-	1		
38	Броски в корзину двумя руками сверху.	1	-	1		
39	Ловля высоко летящего мяча. Ловля низко летящего мяча.	1	-	1		
40	Ловля мяча после отскока.	1	-	1		
41	Совершенствование ловли мяча.	1	-	1		
42	Передачи мяча. Передача двумя руками от груди.	1	-	1		
43	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу.	1	-	1		
44	Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой за спиной.	1	-	1		
45	Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча на месте и в движении.	1	-	1		
46	Броски из под кольца. Бросок одной рукой от плеча.	1	-	1		
47	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	-	1		
48	Штрафной бросок.	1	-	1		
49	Бросок двумя руками снизу. Средний бросок.	1	-	1		
50	Бросок и ведение мяча.	1	-	1		
	Волейбол	8	0	8		

51	Сочетание и перемещение приёмов. Передача мяча через сетку с перемещением.	1	-	1		
52	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1	-	1		
53	Передача мяча в тройках с перемещением.	1	-	1		
54	Нижняя прямая подача.	1	-	1		
55	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1	-	1		
56	Приёмы мяча сверху и снизу.	1	-	1		
57	Приём мяча с подачи.	1	-	1		
58	Верхняя прямая подача.	1	-	1		
	Баскетбол	14	0	14		
59	Индивидуальные действия в защите.	1	-	1		
60	Освобождение от опеки.	1	-	1		
61	Передача мяча в парах, в тройках.	1	-	1		
62	Броски с дальней дистанции.	1	-	1		
63	Передача мяча в парах, в тройках.	1	-	1		
64	Индивидуальные действия в нападении.	1	-	1		
65	Штрафной бросок. 3 очковые броски.	1	-	1		
66	Броски из под кольца. 2 очковые броски.	1	-	1		
67	Система нападения. Заслоны на месте и в движении.	1	-	1		
68	Совершенствование заслонов.	1	-	1		
69	Быстрый прорыв.	1	-	1		
70	Комбинационная игра.	1	-	1		

71	Комбинированная игра	1	-	1		
72	Комбинированная игра	1	-	1		
Итого		72	6	66		

5. Методическое обеспечение.

1. Спортивный зал для занятий баскетболом и волейболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, волейбольные мячи).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола и волейбола, футболки, майки, шорты).

6. Форма аттестации и оценочные материалы.

Ожидаемые результаты и способы проверки.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный что позволяет определить динамическую картину физического развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на занятиях.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий, получение новых знаний в области спортивно – оздоровительной деятельности и их применений на практике

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий,
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования оздоровительной деятельности.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность и самостоятельную двигательную деятельность ребенка,
- активность,

- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение ролевых игр,
- опросники,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

Основная функция контроля со стороны учителя заключается в постоянном прослеживании процесса развития школьника, своевременном внесении необходимых корректив в педагогический процесс, которые будут способствовать полноценному развитию функциональных возможностей и двигательных потребностей учащихся.

7. Мониторинг образовательных результатов .

Теоретическая подготовка ребенка.

- *низкий уровень* (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой);
- *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);
- *высокий уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);

Практическая подготовка ребенка.

- *низкий уровень* (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);
- *средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$);
- *высокий уровень* (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период);

Соответствия уровня развития практических умений и навыков.

- *низкий уровень* умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);
- *средний уровень* (работает с оборудованием с помощью педагога);
- *высокий уровень* (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);

8. Список использованных источников.

Список литературы рекомендуемой для педагога:

1. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования для детей, постановление Правительства РФ от 7 марта 1995г. №233
2. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; под ред. А.П.Матвеева.- М.:Радио и связь, 1995.
3. Типовая программа для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А.Водяникова, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год
4. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год.