

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Утверждена приказом № 131-ог
от «31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 02 года

Составитель программы: Гайворонская Наталия Георгиевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

«Рассмотрена»
На заседании ШМО

Протокол

№ 1 от «25» августа 2020 г.

Руководитель ШМО Хендьякин
В.И.

«Согласована»

Зам. директора по УВР

И. (Лавицкий В.И.)

«30» августа 2020 г.

г. Коммунар
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (приказ Минобрнауки России от 09 ноября 2018 г. и «Положением о дополнительном образовании в МБОУ «Коммунарская СОШ №1»

Программа кружка предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие.

Особенность программы в том, что она разработана для обучающихся, которые сами стремятся быть сильными, ловкими, выносливыми. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время спортивные игры – наиболее массовая форма активного приобщения детей к спорту. Заниматься спортом может каждый ребенок, и игра для него естественный и доступный способ выражения спортивных потребностей, чувств, настроений, хотя подчас им и не осознаваемых.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия спортом.

Задачи:

- 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 программы: 02 года (136 часов)

Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, количество человек в группе 10-15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня развития и подготовленности по заявлению родителей. Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм. Развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами.

Формы реализации программы: спортивная секция.

Методы обучения: практические, наглядные, словесные.

Форма работы: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю (по 1ч.)

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Занятия по программе «*Спортивные игры*» состоят из теоретической и практической частей. Больше количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть включает в себя: знакомство с содержанием игры, объяснение содержания игры, объяснение правил игры.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 правила оказания первой помощи;
 способы сохранения и укрепление здоровья;
 свои права и права других людей;
 влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 заботиться о своем здоровье;
 применять коммуникативные и презентационные навыки;
 оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 находить выход из стрессовых ситуаций;
 принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 отвечать за свои поступки;
 отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающиеся смогут получить знания:

значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

жесты судьи спортивных игр;
 игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
 могут научиться:
 соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
 выполнять технические приёмы и тактические действия;
 контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
 играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
 демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
 проводить судейство спортивных игр.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, олимпиада, праздник, соревнование, фестиваль и др.

Учебный план I год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Баскетбол	30	1	29	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
2	Волейбол	21	1	20	
3	ОФП	17	1	16	
	ИТОГО:	68	3	65	

II год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Баскетбол	21	2	19	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов, анализ итогов и результатов
2	Волейбол	18	1	17	
3	Футбол	16	1	15	
4	ОФП	13	-	13	
	ИТОГО:	68	4	64	

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.
Планка для прыжков в высоту.
Стойка для прыжков в высоту.
Конусы разметочные.
Рулетка измерительная.
Щит баскетбольный тренировочный.
Сетка для переноса и хранения мячей.
Волейбольная сетка универсальная.
Сетка волейбольная.
Аптечка.
Мяч малый (теннисный).
Гранаты для метания (500г,700г).
Пришкольный стадион (площадка):
Игровое поле для мини-футбола.
Площадка игровая баскетбольная.
Площадка игровая волейбольная.
Гимнастическая площадка.
Полоса препятствия.
Мультимедийное оборудование:
ЭОР.
Компьютер.
Учебно-методическое обеспечение:
Рабочая программа.
Диагностический материал.
Разработки игр.

Список использованной литературы

- 1.Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
- 2.Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013.
- 3.Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы-составители Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.
- 4.Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я. Косарин, К.Е. Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970.
- 5.Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006.

Прочитано
и пронумеровано

и скреплено печатью
Директор школы
И. В. Савельева

