

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Т.В. Барбарич
«10» августа 2020 г.



принята
педагогическим советом
Протокол № 1
«10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Белякова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
2.1. Учебно – тематический план 1-ого года обучения.....	5
2.2. Учебно – тематический план 2-ого года обучения.....	5
3. Содержание.....	7
3.1. Содержание 1-ого года обучения.....	7
3.2. Содержание 2-ого года обучения.....	8
4. Обеспечение.....	12
5. Мониторинг образовательных результатов.....	14
5.1. Мониторинг образовательных результатов 1-ого обучения.....	14
5.2. Мониторинг образовательных результатов 2-ого обучения.....	15
Список информационных материалов.....	15

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы Барбары Л.Виера «Шаг к Успеху». Темы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность программы - в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

Программа рассчитана на **катеорию** учащихся 11-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнении е учащимися контрольных нормативов.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям физической культуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки к тому или иному виду спорта.

Количество часов по каждой конкретной теме может добавляться или сокращаться за счет содержания других тем, изменяться их содержание в зависимости от тех задач которые педагог корректирует в течении учебного года.

Программа «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у учащихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

- Примерная программа подготовки трактористов категории «С» разработанной сотрудниками лаборатории методического обеспечения профессий сельского хозяйства Института профессионального образования Министерства образования Российской Федерации (Москва 2001), а также на основании следующих нормативных документов:
- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.**
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- **Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)** (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влиянием внешней среды.

Задачи:

- **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- **развитие** духовных и физических качеств личности
- **освоение знаний:** по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.
- **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 2 год обучения. На занятия отводится 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Наполняемость группы не менее 13 человек.

2. Учебно – тематический план 1-ого года обучения

№ п\п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Футбол	6	30	36
1.1	Теория и методика ФК и С	6	-	6
1.2	Практические занятия	-	30	30
2	Волейбол	4	32	36
2.1	Техники в волейбол.	2	12	14
2.2	Действия в группе	2	16	18
Итого		10	62	72

Учебно – тематический план 2-ого года обучения

№ п\п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Общая физическая	2	14	16

	подготовка			
3	Специальная физическая подготовка	2	9	11
4	Техническая подготовка	2	14	16
5	Тактическая подготовка	2	9	11
6	Соревнования.	2	2	4
7	Итоговое занятие	2	8	10
	ИТОГО	16	59	72

3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Содержание 1 – ого года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Футбол	36	6	30
1.1	Теория и методика ФК и С	6	6	-
	Развитие футбола в мире		1	
	Врачебный контроль		1	
	Режим питания		1	
	Техническая подготовка		1	
	Гигиена, закаливание, режим дня и питания спортсмена		1	
	Правила игры		1	
1.2	Практические занятия	30	-	30
	Техника передвижений			4
	Удары			4
	Остановки			4
	Ведение			4
	Обманные движения			4
	Отбор мяча			4

	Вбрасывание мяча			2
	Техника игры вратаря			4
2	Волейбол.	36	4	32
	Введение. Техника безопасности на занятиях.	2	2	-
	Техника владения мячом в волейболе.	8	2	6
	Техника нападения в волейболе.	2	-	2
	Подача мяча в волейболе.	2	-	2
	Подача мяча в волейболе.	2	-	2
	Техника защиты в волейболе.	2	-	2
	Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	-	2
	Групповые действия игроков.	2	-	2
	Командные действия игроков.	2	-	2
	Блокирование.	10	-	10
	Контрольные игры. Соревнования	8	-	8
	Всего часов	72	11	61

Содержание 2 – ого года обучения

Тема	всего	теория	практика
<u>Тема 1.</u> Вводное занятие	2	2	1
<u>Тема 2.</u> Общая физическая подготовка	16	2	14
<u>Тема 3.</u> Специальная физическая подготовка	11	2	9
<u>Тема 4.</u> Техническая подготовка	20	4	14
<u>Тема 5.</u> Тактическая подготовка	11	2	9
<u>Тема 6.</u> Соревнования.	4	2	2
<u>Тема 7.</u> Итоговое занятие	10	2	8
ИТОГО	72	16	59

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2020	31.05.2021	39	72	
2 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	39	72	

Содержание Первый год обучения

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.

Футбол

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

2. *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».

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.

Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *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?»»

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. История развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Правила игры в баскетбол.

Практика:

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Гибкость и ее развитие. Понятие выносливости. Виды проявления ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Координация движений, ее развитие и значение для игры в баскетбол

Практика: Действия в строю на месте и в движении. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с

мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения. Техника передачи мячи; виды и способы. Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.

Практика: Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами. Владение мячом. ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника. Броски мяча, в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности. Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий. Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Тема 5 Тактическая подготовка

Теория: Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные действия групповые, командные. Практика: Позиционное нападение (5:1) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита.

Тема 7 Соревнования

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях.

Тема 7 Итоговое занятие

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований и жесты судьи.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП

Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

Сдача контрольных нормативов по ОТП

Скоростное ведение		Передача мяча в стену на скорость		Дистанционные броски		Штрафные броски	
Мальч	Дев.	Мальч	Дев.	Мальч	Дев.	Мальч.	Дев.
17	19	24	22	11	10	12	10

1. Скоростное ведение. При выполнении обводки 3-ех сек. зоны. игроку необходимо попасть в кольцо, если мяч не попал в как кольцо, выполнить дополнительные броски до тех пор пока не попадет. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону(левой рукой) и мяч попадет в кольцо.
2. Передача мяча в стену на скорость. Игрок выполняет передачи мяча в стену с 3 метров в течении 20 сек. Двумя руками от груди.
3. Броски с дистанции игрок выполняет 20 бросков с 5 указанных точек 4 раза. Фиксируется количество попаданий.
4. Броски со штрафной линии. Выполнение броска со штрафной линии 20 бросков.

4. Календарно-тематический план

№	Название темы	Дата проведения

5. Обеспечение

1.Методическое обеспечение. Практические занятия по отработке навыков игры, учебная игра, самостоятельная работа учащихся с мячом, контрольные игры.

Методы обучения. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях

рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятия

Практические методы:

- **метод упражнений** (многократное повторение движений)
- **метод соревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

Ожидаемые результаты.

В результате изучения спортивных игр учащийся должен:

Знать - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

Уметь - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования. Уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, разрабатывать индивидуальной работоспособности.

Способы проверки результатов:

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

2. Материально-техническое обеспечение.

1. Спортзал
2. Футбольные мячи
3. Волейбольные мячи
4. Волейбольная сетка

5. Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов 1-ого обучения

зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

анкетирование;

участие в соревнованиях;

сохранность контингента;

анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Мониторинг образовательных результатов 2-ого обучения

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Информационные ресурсы Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры .Погадаев Г.И
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ
3. Учебное пособие «Физическая культура»
4. Гимнастика М.Л. Журавлина
5. Лыжная подготовка в школе В.В.Осинцев
6. Легкая Атлетика в школе О.Н.Трофимов
7. Журналы «Физическая культура»
- 8.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания»
1-11классы
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9классы
10. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы
11. С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста»

