

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Алзамай»

Рассмотрена

на педагогическом совете

Протокол № 4 от «28» 08. 2024 г

Утверждена

приказом директора МБУДО

ДДТ г. Алзамай»

№ 69 от «29» .08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивные игры

Возраст обучающихся: 10 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно- спортивная

Составитель: Русанов Юрий Львович
педагог доп. образования

Алзамай, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Содержание программы предусматривает изучение основ таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол и футбол. Обучение каждой из спортивных игр предполагает основы знаний, общую физическую подготовку и специальную техническую подготовки. Физическая подготовка, являясь единым для всех спортивных игр, входит в каждое занятия объединения. В программе отражаются основные принципы спортивной подготовки: системности, преемственности, вариативности. Все занятия проводятся во второй половине дня, продолжительность 40 минут, что соответствует требованиям СанПиН и предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в поддержке растущего человека в постижении норм человеческих отношений и его пути самовоспитания, воспитания в коллективе, саморазвитии и укреплении своего «Я» в обществе.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается в открытии самого себя и своих возможностей в отношении к окружающему миру, оценки сверстников и друзей по команде, проведении свободного времени с пользой для своего здоровья.

Педагогическая целесообразность программы в направленности на развитие двигательных качеств обучающихся не на принудительное выполнение заданий и действий, а в условиях естественного процесса игры. Занятия в данном случае проходят с большей интенсивностью и меньшей напряженностью. Игровая форма способствует развитию коллективизма, коммуникабельности.

Адресат программы: 10-15 лет

Срок освоения: 1 год

Объем программы: 36недель- 72 час.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 час.,

Форма обучения: очная,

Форма организации занятий групповая, в парах, индивидуальная.

Виды занятий: однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые, контрольные занятия, соревнования.

Используемые методы:

Игровой и соревновательный, наглядные методы, практические, поточный, круговой.

уровень программы: базовый

Цель программы: Укрепление здоровья, физического развития, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

- Задачи:**
1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
 2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, баскетбол и футбол.
 3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
 4. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
 5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи

6. Пропаганда здорового образа жизни через формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми и активного отдыха.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, Тема	Теорет ич.	Практичesk.	Всего	Форма контроля и промежуточной аттестации
I	Общая физическая подготовка	2	6	8	Входящий контроль(октябрь). Итоговый контроль (май)
II	Баскетбол	5	17	22	
1	Введение в историю физической культуры России	1	1	1	
2	Стойки и перемещения баскетболистов. Основная стойка игрока. Приставным шагом боком, лицом и спиной. Перемещение в стойке.	0.5	2.5	3	
3	Остановки. Остановки двумя руками	0.5	1.5	2	
4	Прыжком Остановка прыжком	0.5	1.5	2	
5	В два шага Остановка, поворот. Ускорение.	0.5	2.5	3	
6	Ведение мяча. Низкая, средняя, высокая стойка. Ведение мяча в движении. Изменение движения и скорости.	0.5	2.5	3	
7	Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении.	0.5	1.5	2	
8	Броски в кольцо. Броски одной, двумя руками с места и в движении. Блокировки.	0.5	2.5	3	
	Подвижные игры	0.5	1.5	2	Текущий контроль
III	ВОЛЕЙБОЛ	2	14	16	
1	Перемещения. Волейболистов по площадке	0.5	2	2	
2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача в парах сверху и над собой. Передача Пионербол. Упрощенные правила мини- волейбола.	0.5	4.5	5	
3	Нижняя подача мяча		2.5	3	
4	Прием мяча. Прием подачи. Прием мяча снизу руками над собой и на сетку.	0.5	3.5	4	
	Подвижные игры и эстафеты.	0.5	1.5	2	Промежуточный контроль
IV	Футбол	3	15	18	
1	Стойки и перемещения. Старты из различных положений. Перемещения,	1	2	3	

	остановки, повороты и ускорения.				
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за боковой линии.	0.5	4	5	
3	Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу.	0.5	4	5	
4	Передачи мяча. Остановка мяча. Ведение, пас, прием, остановка. Игра.	0.5	4	5	
5	Подвижные игры.	0.5	1	2	Промежуточная аттестация. Соревнования, сдача ГТО
V.	Соревнования, товарищеские встречи.	-	8	8	диагностирование результатов
	ИТОГО	12	60	72 час.	

Содержание

I. Общая физическая подготовка (8 час.) Упражнения на формирование осанки. Построение и перестроение. Ходьба с заданием. Бег с изменением скорости передвижения и направления. Челночный бег, бег с препятствием. Висы. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения со скамейкой, скакалкой. Метание мяча. Кувырки, перекаты, стойки на лопатках.

II. Баскетбол (22 час.) Введение в историю физической культуры России. Стойки и перемещения баскетболистов. Перемещения приставными шагами боком. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча. Ускорение. Основная стойка игрока. Приставным шагом боком, лицом и спиной. Перемещение в стойке. Остановки. Остановки двумя руками. Прыжком Остановка прыжком, в два шага Остановка, поворот. Ускорение. Ведение мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Передача в парах. Через сетку. Нижняя подача мяча. Низкая, средняя, высокая стойка. Ведение мяча в движении. Изменение движения и скорости. Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Броски в кольцо. Броски одной, двумя руками с места и в движении. Блокировки. Подвижные игры на базе баскетбола.

III. Волейбол (17 час.) Стойка игрока. Перемещения волейболистов по площадке. Ходьба, бег с заданием. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача в парах сверху и над собой. Передача перед собой в парах Пионербол. Упрощенные правила мини- волейбола. Нижняя подача мяча. Прием мяча. Прием подачи. Прием мяча снизу руками над собой и на сетку. Подвижные игры и эстафеты.

IV. Футбол (18 час.) Стойки и перемещения. Старты из различных положений. Перемещения, остановки, повороты и ускорения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за боковой линии. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу. Передачи мяча. Остановка мяча. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка Игры и игровые задания. Ведение, пас, прием, остановка. Игра. Подвижные игры», Точная передача», «Попади в ворота».

V. Соревнования, товарищеские встречи (8 час.)

Оценочные материалы.

Система оценки результатов освоения программы – это уровень сформированных знаний и умений, уровень развития обучающихся, индивидуальные качества и личностный рост каждого занимающегося в объединении. Основой для определения оценки являются нормативы ГТО по общей физической подготовке, участие в соревнованиях,

диагностическая карта, где фиксируются образовательные результаты, достижения (грамоты, протоколы соревнований, отзывы).

Формой демонстрации результатов: родительские собрания, настенные демонстрация успехов, праздники, соревнования.

Планируемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- правила оказания первой медицинской помощи,
- общие основы изученных спортивных игр,
- знать приемы и упражнения ОФП, правила гигиены и безопасности
- владеть терминологией и жестикуляцией
- владеть правилами каждой игры (баскетбол, волейбол, футбол), грамотно строить игру без нарушения правил.
- правила использования спортивного инвентаря и спортивных снарядов

Обучающиеся будут уметь:

- распределять свою нагрузку,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- играть по упрощенным правилам ,
- освоят технику игры в баскетбол, волейбол и футбол.-
- использовать полученные знания и навыки в соревновательной и игровой деятельности,
- относиться доброжелательно к игре своих соперников, уметь выигрывать и проигрывать, отвечать за свои поступки

Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел, месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1	2			2		2			2
Раздел 1						3			
Раздел 2	2			2		1	4		
Раздел 3	2	1		2	4		4		
Раздел 4		2			4			3	
Раздел 5		2				2		1	3
Раздел 6		3							1
Раздел 7			3						
Раздел 8			2						
Раздел 9			3						
Раздел 10				2					
Раздел 11	2							4	2
Всего	8ч								

Дополнительные дни отдыха, связанные с праздниками: 24 февраля, 9 марта, 1 мая, 9 мая.

Материально-техническая база.

Спортивный зал с разметками для спортивных игр, волейбольные стойки

Спортивный инвентарь:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи, перекладины для подтягивания, гимнастические скакалки, волейбольная сетка, футбольные ворота, спортивные маты и прочий мелкий инвентарь для проведения подвижных игр (кегли, обручи).

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки и гимнастическая стенка.

Мультимедийное оборудование:

компьютер, проектор, экран, видеозаписи встреч, игровые моменты и др.

Дидактический материал:

Наборы для изучения правил игр.

Разработки игр, подбор материалов по правилам игр, требованиям к играм.

Набор указаний по оказанию медицинской помощи.

Наличие аптечки обязательно**Кадровое обеспечение.**

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Список литературы для педагога.

1. Гринлер К. Идр. Физическая подготовка футболистов, М., ПК, 1976.
2. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей. М: Просвещение, 1992.
3. Косарин Н.Я. Шведченко К.Е. Строевая и физическая подготовка. Пособие. М. Военное издательство, 1970.
4. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре. М. Дрофа, 2001.
5. Масленнико М.М. Техника безопасности и здоровья. Практическое пособие. М, АРКТИ, 2006.
6. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе. М. Чистын пруды. 2010.

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Железняк Ю.Д. Оный волейболист. М. 1988.
2. Журналы «Физкультура и спорт.»

Приложение. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата	Формы контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория мин.	Практика мин.		
Общая физическая подготовка						
1	Вводное занятие.	1	10	30		
2	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	1	10	30		
3	Специально-беговые упражнения	1	10	30		
4	Бег, кроссовая подготовка	1	10	30		
5	ОРУ с предметами и без.	1	10	30		
6	Упражнения с отягощением.	1	10	30		
7	Упражнения на развитие силы.	1	10	30		
8	Бег в среднем темпе.	1	10	30		
Баскетбол						
9	Техника безопасности на занятиях.	1	10	30		
10	Разновидности прыжков.	1	10	30		
11	Эстафеты и игры с мячом.	1	10	30		
12	Равномерный медленный бег до 10мин.	1	10	30		
13	Разновидности прыжков.	1	10	30		
14	Игры с мячом.	1	10	30		
15	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	10	30		
16	Игры с мячом.	1	10	30		
17	Упражнения с мячами.	1	10	30		
18	Игры на развитие ловкости.	1	10	30		
19	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	1	10	30		
20	Упражнения на развитие гибкости.	1	10	30		
21	Стойки игрока .	1	10	30		
22	Перемещения.	1	10	30		
23	Остановка двумя шагами.	1	10	30		
24	Остановка прыжком.	1	10	30		
25	Повороты без мяча и с мячом.	1	10	30		
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	10	30		
27	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	1	10	30		
28	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	10	30		
29	Перехват мяча.	1	10	30		
30	Игра по правилам баскетбола.	1	10	30		
Волейбол						
31	Техника безопасности на занятиях.	1	10	30		
32	Овладение техникой передвижения.	1	10	30		
33	Передачи мяча перед собой.	1	10	30		
34	Передачи мяча через сетку.	1	10	30		
35	Челночный бег с ведением мяча.	1	10	30		
36	Упражнения на быстроту и точность.	1	10	30		
37	Различные упражнения с мячом.	1	10	30		

38	Приём мяча снизу двумя руками.	1	10	30		
39	Нижняя прямая подача мяча.	1	10	30		
40	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	10	30		
41	Прямой нападающий удар.	1	10	30		
42	Прямой нападающий удар.	1	10	30		
43	Учебная игра.	1	10	30		
44	Игра в нападении в зоне 3.	1	10	30		
45	Игра в защите.	1	10	30		
46	Двусторонняя игра.	1	10	30		
Футбол						
47	Техника безопасности на занятиях.	1	10	30		
48	Правила игры.	1	10	30		
49	Остановка мяча подошвой.	1	10	30		
50	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	10	30		
51	Удары по мячу внутренней частью ноги.	1	10	30		
52	Стойка вратаря.	1	10	30		
53	Передвижения вратаря.	1	10	30		
54	Вбрасывание мяча из-за боковой.	1	10	30		
55	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	10	30		
56	Вбрасывание мяча на ногу.	1	10	30		
57	Удары по неподвижному мячу.	1	10	30		
58	Выполнение дальних передач.	1	10	30		
59	Удары по воротам.	1	10	30		
60	Изучение обманных движений.	1	10	30		
61	Остановка мяча в движении.	1	10	30		
62	Ловля мяча вратарём.	1	10	30		
63	Пасы	1	10	30		
64	Обманные движения	1	10	30		
Соревнования, товарищеские встречи						
65	Соревнования по баскетболу.	1	10	30		
66	Товарищеские встречи по баскетболу.	1	10	30		
67	Соревнования по волейболу.	1	10	30		
68	Товарищеские встречи по волейболу.	1	10	30		
69	Соревнования по футболу.	1	10	30		
70	Товарищеские встречи по футболу.	1	10	30		
71	Подведение итогов года	1	10	30		
72	Заключительное занятие	1	10	30		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464218

Владелец Корсакова Надежда Владимировна

Действителен с 30.10.2023 по 29.10.2024