

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 32 имени В.В. Терешковой»

	УТВЕРЖДЕНО: Приказ №01-07/64-8 от 31.08.2022 г. Директор средней школы № 32 _____ Копейна О.В.
--	---

Дополнительная общеобразовательная программа

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Воронина В.А., заместитель директора по ВР

Ярославль 2022 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Новизна, отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для подростков;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с подростками, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Категория обучающихся: Данная программа рассчитана на учащихся смешанной группы (девочек и мальчиков) в возрасте от 10 до 15 лет.

Количество обучающихся: Количество обучаемых— 30 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Продолжительность обучения: Срок реализации программы - 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу, 102 часа в год.

Место реализации образовательной программы:

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 32 имени В.В. Терешковой»

Форма обучения очная, групповая.

Целью программы по спортивным играм - приобщить учащихся к систематическим занятиям спортивными играми, научить их основам техники и тактики игр, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игр.

Задачи:

- Формировать знания о спортивных играх, историческое возникновение игр, их развитие в наше время;

- Совершенствовать навыки и двигательные действия, их вариативность, использование в игровой деятельности;
- Расширять двигательный опыт, овладевать новыми действиями с повышенной координационной сложностью;
- Расширять функциональные возможности систем организма, повышения его адаптивных свойств, за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Развивать морально-волевые качества, чувство взаимовыручки и командного духа.

Планируемые результаты освоения программы

Ученик научится:

- понимать роль и значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья;
- знать основные понятия спортивных игр, инвентарь, оборудование;
- формулировать правила поведения и безопасности во время занятий спортивными играми;
- применять правила подбора одежды и обуви для проведения занятий;
- изучать терминологию, связанную со спортивными играми.
 - составлять и выполнять разминку, комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - выполнять измерения показателей физического развития, составлять графики личных достижений;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

Ученик получит возможность научиться:

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.
- Использовать самостоятельные занятия для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- Использовать приемы и действия спортивных игр в самостоятельных занятиях.
- Включать спортивные игры в активный отдых и досуг.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Методы и формы 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. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом

движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.
- Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Отслеживание результатов реализации программы осуществляется путем:

- 1.Выполнения технических упражнений и приемов игр;
- 2.Проведения тестов физической подготовленности, социологических опросов детей и родителей;
- 3.Участия воспитанников в спортивно-массовых мероприятиях и турнирах.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	все го	Тео рия	прак тика	Формы конт роля
1	Баскетбол	26			
	Техника безопасности игры баскетбол. История игры, правила игры.		2		Опрос
	Жесты судьи. Судейство игры.		2		
	Техника элементов игры баскетбол			14	Контроль техники
	Командные действия игроков. Двухсторонняя игра			8	
2.	Волейбол	26			
	Техника безопасности игры волейбол. История игры, правила игры.		2		Опрос
	Жесты судьи. Судейство игры.		2		
	Техника элементов игры волейбол.			14	Контроль техники
	Командные действия игроков. Двухсторонняя игра			8	

3.	Футбол	16			
	Техника безопасности игры футбол. История игры, правила игры.		2		Опрос
	Жесты судьи. Судейство игры.		2		
	Техника элементов игры футбол			8	Контроль техники
	Командные действия игроков. Двухсторонняя игра			4	
Всего		102 часа			

Форма аттестации

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по спортивным играм являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники спортивных игр.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы проверки ожидаемых результатов

1. Анализ подготовки и проведения мероприятия.
2. Мониторинг удовлетворённости воспитанников участием в спортивном мероприятии.
3. Диагностика эмоционального фона в начале и в конце мероприятия (беседа, отзывы, наблюдение, анкетирование).
4. Количественные показатели (количество проведённых мероприятий, охват участников мероприятий).
5. Социальные показатели (заинтересованность воспитанников).

Условия и средства необходимые для реализации программы

1. Наличие помещений соответствующих нормам САН ПИНа, для проведения занятий, мероприятий (спортивный зал, актовый зал, кабинеты, спортивная площадка и т.д.).
3. Наличие технических средств (ИКТ, мультимедийная установка, видео-аудио аппаратура, музыкальные инструменты и т.д.).

Работа с родителями

С целью развития воспитательной деятельности по поддержке семьи, выработке у воспитанников высокоценного отношения к семье, данная программа предусматривает разработку и проведение праздников, конкурсов и других мероприятий с привлечением родителей в качестве зрителей, либо активных участников.

Список литературы

Используемые методические пособия:

№	Автор	Название	Издательство Год издания
Для учителя			

1	Гомельский А.Я.	«1000 баскетбольных упражнений».	Москва 1997г.
2	А.П. Матвеев; Т.В. Петрова.	Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-8 классов	«Дрофа», 2010 год.
3	Примерные программы по учебным предметам	Физическая культура 5-9 классы	М. : Просвещение . 2010.(
4	Беляев А. В., Булыкина Л. В	Волейбол: теория и методика тренировки	Москва, 2011
5	Кузнецов А.А.	Футбол. Настольная книга детского тренера	М.: Олимпия, Человек, 2010
Для учащихся			
1	Гомельский А.Я.	«1000 баскетбольных упражнений».	Москва 1997г.
<p>Интернет-ресурсы</p> <p>http://mkoushkola1.ucoz.ru/1516/1617/sekcija_volejbol_6-9_kl.pdf</p> <p>https://infourok.ru/kalendaro-tematicheskij-plan-raboty_volejbolnoy-sekcii_srok-realizacii-1_god_dlya-410513.htm</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/04/rabochaya-programma-sektsii-po-futbol</p>			