

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Манского района

МБОУ "Степно-Баджейская ОШ "

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол №1 от «30»

августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Миронова Е.В.

Приказ № 01-05-29

от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

для обучающихся 12-16 ЛЕТ

с. Степной Баджей 2024

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи программы... ..	7
1.3	Содержание программы.....	8
1.4	Планируемые результаты.....	12

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1	Календарный учебный график.....	14
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации и контроля.....	15
2.4	Методические материалы.....	16
	Список литературы для педагогов	18
	Список рекомендованной литературы для учащихся и родителей	19

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Общая физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основными компонентами физической подготовки подростка являются скорость, ловкость, координация, сила, равновесие, гибкость, точность, реакция, выносливость, настойчивость, целеустремленность, самообладание, психическая стабильность, формирование воли, характера и патриотических качеств, необходимых для развития полноценного человека в современном обществе.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ);

Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017г. №1642);

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-

3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

Настоящая общеобразовательная программа «Спортивные игры» в своей основе использует и учитывает влияние физических нагрузок на организм ребенка, предназначена для приобщения учащихся к здоровому образу жизни, развитию физических возможностей учащихся, формированию полноценной развитой личности ребенка.

Данная программа **направлена** на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья учащихся.

Актуальность программы обусловлена социальным запросом общества, общедоступностью, отсутствием материальных затрат родителей, здоровьесберегающим сопровождением воспитательно-образовательного процесса.

Новизна, педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании физически и психологически здоровой, развитой социально-адаптированной личности ребенка, увлеченной игровыми видами спорта, для его дальнейшего полноценного функционирования в современном обществе.

В программе реализуются принципы: добровольности,

доступности, гуманности и требовательности, наглядности, систематичности и последовательности, создания ситуации успеха, активности, опоры на положительные качества ребенка, образования и воспитания в коллективе и через коллектив.

Отличительная особенность данной программы:

- Введение в программу новых систем упражнений и заданий для детей с помощью систематического анализа новинок СМИ, специальной, методической литературы, периодической печати;
- Темы разделов в программе подобраны на основе личного опыта, в соответствии с возрастными особенностями учащихся и годом их обучения;
- Разработаны, внесены в программу и апробированы авторские индивидуальные и групповые задания для детей;

Таким образом, занятия по данной программе никакой предварительной подготовки от детей не требуют. Через несколько месяцев занятий воспитанники овладевают минимальной базой навыков в игровых видах спорта и правильности выполнения всех тактических и технических действий в игре.

Адресат программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» предназначена для воспитанников в возрасте от 13 до 17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на один год обучения. Общее количество учебных часов 72 часа (36 недель*2 часа).

Формы и режим занятий. Форма организации образовательного процесса - индивидуальные и групповые занятия. Форма обучения – очная

Сроки реализации: Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по два часа с 10-минутным перерывом. Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет стартовый уровень сложности.

Стартовый уровень предполагает минимальную сложность освоения программы и направлен на общефизическую подготовку, развитие ритмичности и координации. Используется как первая ступень для перехода к базовой общеразвивающей программе обучения.

На каждом занятии учащиеся повторяют, изучают, совершенствуют материал, изученный в основных разделах программы:

1. История развития спортивных игр и подготовка здорового подрастающего поколения (беседы о массовом народном характере спорта в стране).
2. Сведения о строении и функциях организма занимающихся
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (Рассказ о влиянии физических упражнений на нервную систему и систему обмена веществ).
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям, закаливание организма).
5. Правила соревнований, их организация и проведение (Роль и виды соревнований, понятие о судействе)
6. Основы методики обучения спортивным играм (классификация спортивных игр в учебно-тренировочном процессе)
7. Общефизическая и специальная физическая подготовка (выполнение общеразвивающих упражнений, эстафеты, игры, спортивно-вспомогательные, специальные упражнения)
8. Основы техники и тактики игры (Отработка технических действий в играх баскетбол, волейбол)
9. Контрольные игры и соревнования (Проверка знаний, умений и

навыков детей в игровой и соревновательной форме)

10. Экскурсии и посещение соревнований (Приобретение опыта участия в соревнованиях)

Главным и определяющим в занятии является его содержание, которое можно разнообразить с помощью определенных форм и методов проведения занятий:

Методы обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические;

Формы обучения:

- групповая;
- коллективная;

1.2 Цель и задачи программы

Цель данной программы – формирование здорового образа жизни детей через обучение основам техники и тактики игровых видов спорта.

Для достижения поставленной цели решаются **задачи:**

Личностные:

- Развивать интерес к спортивным дисциплинам и результативности игровых видах спорта
- Укреплять и сохранять здоровье средствами занятий игровыми видами спорта.

Предметные:

- Обучать основам техники и тактики игры в баскетбол и волейбол;

Метапредметные:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Развивать самореализацию и формирование активной жизненной позиции ребенка.

1.3 Содержание программы

№	Название раздел	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Занятие по ТБ	2	1	1	индивидуальный опрос
2	История развития спортивных игр	2	1	1	беседа
3	Строение и функции организма занимающихся.	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	1	1	индивидуальный опрос
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	оценка техники
6	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	тест
7	Основы методики обучения игры в баскетбол.	2	1	1	индивидуальный опрос
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол.	10	2	8	оценка техники
9	Общая и специальная физическая подготовка	15	2	13	оценка техники
10	Контрольные игры и	3	-	3	участие в

	Соревнования по баскетболу.				соревнованиях
11	Основы методики обучения игры в волейбол	2	1	1	индивидуальный опрос
12	Основы техники и тактики игры в волейбол	10	2	8	оценка техники
13	Общая и специальная физическая подготовка	15	2	13	оценка техники
14	Контрольные игры и Соревнования по волейболу.	3	-	3	участие в соревнованиях
	Итого:	72	16	56	

Содержание программы

Тема 1 Введение. Занятие по ТБ

Теория: Рассказ об игровых видах спорта, правила поведения детей в спортивном зале.

Тема 2 История развития спортивных игр и подготовка здорового подрастающего поколения.

Теория: Рассказ о развитии спорта.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма

Теория: Общие сведения о строении и функциях организма человека, способы поддержания организма в хорошей физической форме.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

Тема 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Общие правила соблюдения гигиены на занятиях игровыми видами спорта.

Тема 6. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория: Правила проведения и участия в соревнованиях по баскетболу.

Тема 7. Основы методики обучения спортивным играм

Теория: Понятие о спортивных играх и игровых видах спорта в частности баскетбол.

Тема 8. Основы техники и тактики игры

Практика: Тренировочные занятия по отработке тактики нападения, защиты, ведения командной игры баскетбол.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Краткая характеристика полезности применяемого упражнения. Отработать общеразвивающие упражнения. Отработка технических действий игроков в команде. Комплекс упражнений, способствующих укреплению здоровья подростка, техникой игры в парах, в тройках.

Тема 10. Контрольные игры и соревнования

Практика: Применение усвоенных знаний и умений на практике, во время участия в соревнованиях по баскетболу.

Тема 11 Основы методики обучения спортивным играм

Теория: Понятие о спортивных играх и игровых видах спорта в частности волейбол.

Тема 12 Основы техники и тактики игры

Практика: Тренировочные занятия по отработке тактики нападения, защиты, ведения командной игры волейбол.

Тема 13 Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Краткая характеристика полезности применяемого упражнения. Отработать общеразвивающие упражнения. Отработка технических действий игроков в команде. Комплекс упражнений, способствующих укреплению здоровья подростка, техникой игры в парах, в тройках.

Тема 14. Контрольные игры и соревнования

Практика: Применение усвоенных знаний и умений на практике, во время участия в соревнованиях по волейболу.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты:

- установка на ведение здорового образа жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение терминологией баскетбола и волейбола, правилами игры в баскетбол и волейбол и технику безопасности;
- понимание влияния игровых упражнений на развитие

координационных способностей;

- овладение навыками самоконтроля и дозированием самозагрузки при занятиях баскетболом.

Метапредметные

- понимать и принимать учебную задачу сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- обращаться за помощью и слушать собеседника;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество.

Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является самостоятельным документом:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» необходимы следующие условия.

Материально-технические: спортивный зал, оборудованный баскетбольными кольцами и волейбольной сеткой. Необходимы помещения для переодевания учащихся, хранения спортивного инвентаря.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования с педагогическим образованием соответствующим профилю деятельности.

2.3 Формы аттестации

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся используются следующие виды контроля:

- **Текущий контроль** – посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

- **Промежуточный контроль** – отслеживание обучения детей проводится 2 раза за период обучения.

- **Итоговый контроль** – контрольные занятия по установленным нормативам, городские и внутренние соревнования.

Учащиеся, занимающиеся по программе «Спортивные игры», должны иметь приросты показателей физической подготовленности

после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

2.4 Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№	Тема занятий	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Введение. Занятия по ТБ.	Групповая	Лекция, объяснение. Игры на выявление начальной базы физической подготовки	«Инструкция по технике безопасности на занятиях», литература (3)	Индивидуальный опрос
2	История развития спортивных игр и подготовка здорового подрастающего поколения.	Групповая форма	Словесный, наглядный (беседы)	Иллюстрации, литература (3, 6)	Индивидуальный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	Групповая	Словесные, наглядные	Иллюстрации, литература (8, 9, 10)	Индивидуальный опрос
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Групповая	словесные, наглядные, практические	Набивные мячи, маты, скакалки, мячи, литература (7, 10)	Выполнение упражнений по нормам
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Групповая, индивидуальная	словесные, наглядные, (беседа, рассказ)	Иллюстрации, литература (10)	Самоконтроль на занятиях
6	Правила соревнований, их организация и проведение.	Групповая, индивидуальная, коллективная	Словесный, наглядный, практический (работа в парах, беседа)	Литература (1, 4)	Контрольное занятие по установленным в группах нормативам, опрос
7	Основы методики обучения спортивным играм.	Групповая, индивидуальная, коллективная	Словесные, наглядные, практические (работа в парах, в тройках, рассказ)	Литература (2)	Тест на выполнение технических нормативов

8	Общая и специальная физическая подготовка.	Групповая, индивидуальная, коллективная	Словесные, наглядные, практические (работа в парах, в тройках, рассказ)	Мячи, сетка, скакалки, набивные мячи, тренажеры, литература (2, 5, 6, 11)	Контрольное занятие по установленным в группах нормативам
9	Основы техники и тактики игры.	Групповая, индивидуальная, коллективная	Словесные, наглядные, практические (работа в парах, в тройках, рассказ)	Мячи, сетка, скакалки, набивные мячи, тренажеры, литература (2, 5, 6, 11)	Контрольное занятие по установленным в группах нормативам
10	Контрольные игры и соревнования.	Групповая, индивидуальная, коллективная	Словесные, наглядные, практические (работа в парах, в тройках, рассказ)	Мячи, сетка, скакалки, набивные мячи, тренажеры, литература (1, 2, 4, 5, 6, 11)	Участие в соревнованиях
11	Экскурсии, посещения соревнований.	Коллективная, групповая	Словесные, наглядные	Литература (8, 9, 1)	Самоконтроль

Список литературы для педагога

1. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель, 2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / М.: АСТ: Астрель, 2007. 303с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта / Кемерово: Кемеровский Государственный Университет, 2007. 104 с.
4. Давыдова М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии / М.: Рольф, 2000. 256 с.
5. Лизинский В.М. Приёмы и формы в воспитании/М.: Центр «Педагогический поиск», 2004. 160с.
6. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование и организация занятий /М.: Дрофа, 2006. 331с.
7. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека/М.: Дрофа, 2005. 192с.
8. Сухих А.В. Психология физической культуры и спорта: методические рекомендации по психологии физической культуре и спорту/ Кемерово: Кемеровский Государственный Университет, 1997. 24с.
9. Солодова Г.Г., Зуева С.П., Филатова Е.В., Галаганова Л.Е., Патрина В.В. Возрастные особенности развития и воспитания личности: учебное пособие по курсу Общая возрастная педагогика. Часть 3/ Кемеровский Государственный Университет. / Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. 120с.
10. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым/ СПб: Питер Пресс, 1997. 128с.
11. Шелухина И.П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста/ М.: ТЦ Сфера, 2006. 96с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель, 2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста/ М.: АСТ: Астрель, 2007. 303 с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта: учебное пособие – краткий курс / Кемеровский Государственный Университет, 1997. 104с.
4. Давыдова. М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии. /М.: Рольф, 2000. 256 с.
5. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека / М.: Дрофа, 2005. 192с.
6. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым /СПб: Питер Пресс, 1997. – 128 с.