

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 38 от « 1 » 09 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»
возраст обучающихся: 7-14 лет
срок реализации: 2 года

Автор: Изотова Галина Павловна,
педагог дополнительного образования

Казань, 2022г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения и содержание программы	Стр. 7
2.	Учебно-тематический план 2 года обучения и содержание программы	Стр.8
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	Стр.10
4.	Список рекомендуемой литературы	Стр.11
6.	Приложение № 1 Оценочные материалы	Стр.13

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа “Спортивные игры” направлена на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека,

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

8. Устав образовательной организации.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств. Дети, занимающиеся в спортивном объединении, практически не болеют, становятся не только крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что

положительно сказывается на их успеваемости. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительная особенность: программа «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом. Включено большое количество подвижных игр. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность углубленно заниматься видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивными играми.

Задачи:

Образовательные

- сформировать знания и умения в области спортивных игр;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям;

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширить функциональные возможности организма;

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Адресат программы. Программа по спортивным играм рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 14 лет.

Возрастные особенности детей 7-14 лет (младший школьный возраст).

В период 7-14 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы. Период первого детства является временем максимальных возможностей для наиболее действенного формирования двигательных навыков. И чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям жизни.

В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься.

Число участников каждого объединения не менее 15 человек. При наличии свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Объем программы – 288 часов.

Срок реализации программы - два года.

Формы и режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Уровень программы – базовый

Планируемые результаты реализации программы

К концу 1-го года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития спортивных игр.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых элементов упражнений в спортивных играх.
- основное содержание правил соревнований в данных видах спорта.

будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной игры;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

К концу 2-го года обучения учащиеся будут знать:

- особенности развития спортивных игр,
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

будут уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;
- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами спортивных игр;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами спортивных игр.

В процессе освоения программы у учащихся сформируется интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом, дальнейшему самосовершенствованию, 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, следование основным принципам здорового образа жизни станет привычным для учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:
- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия;
 - промежуточная аттестация - сдача контрольных нормативов.
 - аттестация по завершении освоения программы – соревнование.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Все го	Теори я	Прак тика	
1	Вводное занятие	2	2		Собеседование наблюдение
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1		Опрос
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Практика, наблюдение
4	История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.	2	1	1	Опрос
5	Футбол	36	1	35	Текущий
6	Волейбол	30	1	29	Текущий
7	Настольный теннис	17	1	16	Текущий
8	Баскетбол	50	1	49	Текущий
9	Итоговое занятие	4		4	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО:		144	9ч.	135ч.	

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Техника безопасности во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой. Правила поведения на занятии и режим работы. Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

2. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

3. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практика: Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами спортивных игр.

4. История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Судейство соревнований в спортивных играх (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол)

Практика: Правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации.

5. Футбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов футбола.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

6. Волейбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов волейбола.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

7. Настольный теннис

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов настольного тенниса.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

8. Баскетбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов баскетбола.

Практика: Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

9. Итоговое занятие

Практика: Заключительное соревнование, сдача нормативов, подведение итогов.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Собеседование наблюдение

2	Футбол	26	1	25	текущий
3	Баскетбол	50	1	49	текущий
4	Настольный теннис	22	1	21	текущий
5	Волейбол	40	1	39	текущий
6	Итоговое занятие	4		4	Соревнование.
	ИТОГО:	144	6	138	

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Вводное занятие

Техника безопасности во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой

2. Футбол

Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.

Ведение, остановка, отбор мяча. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Резаные удары. Подстраховка. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях

3. Баскетбол

Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением защиты, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

4. Настольный теннис

Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Техника ударов «накат» справа и слева. Правильная хватка, способы игры. Техника перемещений. Правильная хватка, способы игры. Техника перемещений.

5. Волейбол

Действия без мяча. Перемещение и стойки игроков. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием подач.

6. Итоговое занятие

Практика: Заключительное соревнование, подведение итогов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, ракетка, стол для тенниса, шведская стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Методическое обеспечение программы:

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), больше половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы физического воспитания:

- *Методы регламентированного упражнения* - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

- *Игровой метод* - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

- *Соревновательный метод* - соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного

метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- *Использование словесных и сенсорных методов.* Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставя задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

Список рекомендуемой литературы

Литература для педагогов:

1. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994г.
2. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова Спортивные игры, Москва 2002 г.
3. Е.А.Воронова Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г.
4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
5. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка (настольный теннис)
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
8. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007737318>

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 176 с., ил.
2. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007.–128 с.
3. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
4. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

2. <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
3. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям,
4. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
5. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Оценочные материалы**Контрольные упражнения по технике волейбола**

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5)	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 5)	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3(из 5)	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера (из 5)	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные упражнения по технике настольного тенниса

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	«накат» справа по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
2	«накат» слева по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
3	«накат» справа по прямой (кол-во раз из 10)	4	6
4	«топ-спин» справа против подрезки (кол-во раз из 10)	1	3

Контрольные упражнения(баскетбол)

	Мальчики	девочки
1. «Змейка» с ведением мяча 2x15 м, обводка ориентиров через 3 м(с)	8,4	8,7
2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (с)	8,0	8,3
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5
4. Бросок в движении от средней линии		

два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	8	6
5. Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	22	20

Контрольные упражнения (футбол)

	Мальчики	девочки
1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6,1	6,2
2. Вбрасывание мяча с места на дальность	16	15
3. Обводка трех стоек (через 12м) с ударом в цель с 6 м(с)	10	12
4. Челночный бег с мячом 5х30 м(с)	31,6	32,4
5. Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой)	70	65