

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании
методического совета ЦДТ
от «24» мая 2023 года
Протокол № 5 от 24.05.2023


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
г. Томари Сахалинской области
А.Л. Аполонина
Приказ № 43 от «24» мая 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Уровень освоения программы базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 11-17 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель – Дудин Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Томари
2023

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. 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»

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

8. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при **сетевой форме** реализации образовательных программ

10. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в **сетевой форме**» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

11. Устав образовательной организации.

12. Локальные акты образовательной организации.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый

Образовательная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность программы состоит в том, что: образовательная программа является формированием физической культуры личности обучающегося средством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно - рекреационной направленностью.

Адресат программы: Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 11-17 лет. Набор детей - свободный, по желанию, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой).

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий (академического часа) 45 минут.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПин.

Расписание учебных занятий формируется по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа
- работа в парах;
- работа в группах;

Реализация занятий: по группам.

Объем реализации программы: 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 академических часа.)

Срок освоения программы –1 год.

Срок обучения: 06.09.2023-31.05.2024

Язык реализации программы: Государственный язык РФ- русский

Возможность реализации программы в сетевой форме: предусмотрено.

Особые условия (для детей с ОВЗ)- не предусмотрено.

Цель программы: сформировать у подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через спортивные игры.

Задачи программы:

образовательные:

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

- излагать факты истории развития спортивных игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Особенности реализации образовательной программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется *в сетевой форме совместно МБОУ СОШ №2 г Томари* Сахалинской области.

Программа запланирована к реализации в объеме 144 часа с использованием ресурсов (Спортивный зал, футбольные ворота, волейбольная сетка) *МБОУ СОШ №2 г. Томари* Сахалинской области

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Теория	Практика	Всего	
1.	Баскетбол	6	41	47	
1.	Водное занятие	1	-	1	Беседа
2.	Общефизическая подготовка(ОФП)	1	7	8	Зачет в форме сдачи нормативов

3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	1	7	8	Зачет в форме сдачи нормативов
4.	Техническая подготовка	1	11	12	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
5.	Тактическая подготовка	2	11	13	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
6.	Игровая подготовка	-	5	5	Обучение правилам игры. Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
2.	Волейбол	6	41	47	
	Теория	1	-	1	Беседа
	Общезафизическая подготовка(ОФП)	1	7	8	Зачет в форме сдачи нормативов
	Специальная физическая подготовка(СФП)	1	7	8	Зачет в форме сдачи нормативов
	Техническая подготовка	1	11	12	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
	Тактическая подготовка	2	11	13	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление

	Игровая подготовка	-	5	5	Обучение правилам игры. Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
3.	Мини-футбол	6	41	47	
	Теория	1	-	1	Беседа
	Общефизическая подготовка(ОФП)	1	7	8	Зачет в форме сдачи нормативов
	Специальная физическая подготовка(СФП)	1	7	8	Зачет в форме сдачи нормативов
	Техническая подготовка	1	11	12	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
	Тактическая подготовка	2	11	13	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
	Игровая подготовка	-	5	5	Обучение правилам игры. Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
4.	Контрольные испытания, тесты	-	3	3	Итоговый контроль, в форме сдачи нормативов
	Всего часов:	18	126	144	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Баскетбол

1. Теория.

Теория: Вводное занятие

- Знакомство с детьми
- Правила техники безопасности во время занятий
- Беседа: История возникновения баскетбола в России. Правила игры.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие технической подготовки

Практика: Освоение выполнения базовой технической подготовки

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие тактической подготовки

Практика: Освоение выполнения базовой тактической подготовки.

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка.

Теория: Понятие игровой подготовки, изучение правил игры.

Практика: Применение знаний полученных во время технико-тактической подготовке.

- Совершенствование приемов техники игры и тактических действий в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

2. Волейбол

1. Теория.

Теория: Беседа.

- Знакомство с детьми
- Правила техники безопасности во время занятий
- Беседа: Развитие волейбола в России и за рубежом.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие технической подготовки

Практика: Освоение выполнения базовой технической подготовки

- Стойка волейболиста, её разновидности.
- Перемещения:
приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;

двойной шаг;
остановки.

- Поддача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.
- Передача мяча:
 - верхняя и нижняя передача двумя руками
 - передача мяча над собой
 - движения по кругу вправо и влево
 - встречная передача в колоннах
 - в парах с продвижением
 - из одной зоны в другую
 - в парах и колоннах через сетку
- Нападающий удар:
 - прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление.
- Блокирование:
 - одиночное
 - имитация блокирования
 - блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие тактической подготовки

Практика: Освоение выполнения базовой тактической подготовки.

- подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки
- разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку
- выбор места для приема мяча
- страховка партнера при приеме мяча
- прием мяча снизу у сетки
- одиночное и блокирование
- игра после блока
- страховка блока

6. Игровая подготовка.

Теория: Понятие игровой подготовки, изучение правил игры.

Практика: Применение знаний полученных во время технико-тактической подготовке.

- Совершенствование приемов техники игры и тактических действий в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

3. Мини-футбол.

1. Теория.

Теория: Беседа.

- Знакомство с детьми
- Правила техники безопасности во время занятий
- Беседа: История возникновения футбола и развитие его в России.

2.Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

4.Техническая подготовка.

Теория: Понятие технической подготовки

Практика: Освоение выполнения базовой технической подготовки

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения:

Бег:

-по прямой, изменяя скорость и направление;

-приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны.

Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в

сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие тактической подготовки

Практика: Освоение выполнения базовой тактической подготовки.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие

игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

6. Игровая подготовка.

Теория: Понятие игровой подготовки, изучение правил игры.

Практика: Применение знаний полученных во время технико-тактической подготовке.

- Совершенствование приемов техники игры и тактических действий в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

4. Контрольные испытания, тесты.

Теория: Понятие о контрольных нормативах

Практика: Сдача контрольных нормативов

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная диагностика, промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль.

1. Вводная диагностика (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

2. Промежуточная аттестация (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

3. Текущий контроль (в течение года).

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

4. Итоговый контроль (май).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Механизм оценки получаемых результатов. Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов обучения является сдача контрольных нормативов. Кроме этого, прямыми формами подведения итогов является

проведение игровых тренировок, которые позволяют отследить уровень спортивного и интеллектуального потенциала воспитанников. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся сдача контрольных нормативов. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов.

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
2023-2024	6 сентября 2023	по 31 мая 2024	36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса – очная форма, методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, соревновательная, зачёт.

формы организации учебного занятия. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: фронтальное и учебно-тренировочное занятия, групповые занятия, соревнование, теоретические занятия.

педагогические технологии – здоровье сберегающая технология обучения, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная часть – основные упражнения данного вида спорта.

Заключительная часть - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки обучающимися используются в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя

физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Занятия по спортивным играм различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой.
2. Занятия по изучению нового материала.
3. Повторение и закрепление пройденного материала.
4. Занятия смешанного характера.

3.2.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных играх / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.
2. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.- 200с.
3. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Баскетбол» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.
4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского
5. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А. Зданевича

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.
2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.
3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.
4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.
5. О. Б. Казина - Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы, 2014.- 50с.
6. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.
7. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.
8. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.
9. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. 2015. № 4. 72.с.
10. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская; Кубанская гос. акад. физ. культуры. Краснодар : [б.и.], 2014.-46с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: Л.П. Матвеев. 4-е изд., стер. М.:Лань, 2014. 160 с.
12. Мищенко А.В. Психологические особенности эмоционального выгорания спортивных тренеров : монография / А.В. Мищенко ; Юж. отд-ние Рос.акад. образования, Ин-т образоват. технологий Рос. акад. образования, Лаб. развития личности. Ростов н/Д. : Ростовского областного ИПК и ПРО, 2015. 211с.
13. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: Учебник для студ. вузов физической культуры/С.Д. Неверкович.М.: Физическая культура, 2016. 256.с

Интернет - ресурсы

1. <http://www.labyrinth.ru>
2. www.fizkult-ura.com/v_borba
3. crbs.ru >
4. www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html
5. www.100fit.ru >
6. www.bsambist.ru/
7. <http://martialsport.ru/>
8. <http://www.waysamurai.ru/>
9. <http://kobu-do.ru/>
10. <http://ruswkf.ru/>

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивное оборудование и инвентарь: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, секундомер, свисток, фишки, стенки гимнастические, рулетки измерительные (10, 50 м), скакалки, набивные мячи.

3.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» обеспечивает Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий

квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Приложения

Оценочный/диагностический материал представлен в форме контрольных нормативов.

Контрольные нормативы

Баскетбол

№ п/п	Наименование технического приема	Показатель	Уровень
1.	Бег(20м)	3.0сек 3.1-3.5сек более 3.5сек	Высокий Средний Низкий
2.	Скоростное ведение мяча(20м)	9.0сек 9.0-10.0сек	Высокий Средний

		более 10сек	Низкий
3.	Прыжки в длину с места	135см 125-134см менее 125	Высокий Средний Низкий

Волейбол

№ п/п	Наименование технического приема	Показатель	Уровень
1.	Бег(60м)	6.7сек 6.8-7.5сек более 7.5сек	Высокий Средний Низкий
2.	Метание набивного мяча двумя руками сидя из-за головы	5.8м 5.0-5.7м менее 5м	Высокий Средний Низкий
3.	Прыжки в длину с места	135см 125-134см менее 125	Высокий Средний Низкий

Мини-футбол

№ п/п	Наименование технического приема	Показатель	Уровень
1.	Челночный бег 3x10м	7.9сек 8.0-9.4сек более 9.4сек	Высокий Средний Низкий
2.	Скоростное ведение мяча(20м)	9.0сек 9.0-10.0сек более 10сек	Высокий Средний Низкий
3.	Прыжки в длину с места	135см 125-134см менее 125	Высокий Средний Низкий