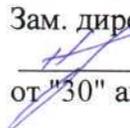


ТУЛА - 2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»**

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51; тел. (4872) 35-39-00;
адрес эл.почты: tula-co42@tularegion.org

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Корсакова Н.А.
от "30" августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО № 42
 Е.Н. Кубанова
Приказ № 1 ДБ-од
от "30" августа 2024 года



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
СПОРТ, ИГРА И МЫ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: дополнительный общеобразовательный

Срок реализации программы: 1 год

Автор(-ы)-составитель(-и): Калинин М. В., педагог дополнительного образования

Класс(ы): 1-11 классы

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от "29" августа 2024 года

ТУЛА - 2024

Пояснительная записка

Направленность программы—физкультурно- спортивная

Уровень освоения программы-дополнительный общеобразовательный

Актуальность (педагогическая целесообразность) дополнительной программы: подготовлена в соответствии с требованиями и концепцией физического воспитания. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа «Спортивные игры»предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.Материал предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Нормативно-правовой основой являются следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации (ст.43);

-Федеральный закон от 29. 12. 2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устав МБОУ ЦО № 42

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность по этапам многолетней подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программыПрограмма «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья Основная идея заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель дополнительной программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы

Категории обучающихся (возраст) по программе: 14-17 лет все занятия проводятся после уроков, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям занимающихся.

| Формы и режим занятий: | |
|--|--|
| Основные формы проведения занятий - очная : Вид занятий – групповой. учебно-тренировочное занятие. беседы; экскурсии; встречи с людьми интересных профессий; игры: ролевые, компьютерные, настольные, семейные; просмотры кинофильмов, мультимедиа, видеофильмов; устные журналы, викторины; проектно-исследовательская деятельность обучающихся | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Форма обучения очная (сочетание аудиторных и выездных занятий);

Срок реализации программы: 1 год и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

2. Содержание программы

| № п/п | Название разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации\ контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Спортивные игры | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Волейбол | 16 | 5 | 11 | |
| 3 | Баскетбол | 16 | 5 | 11 | |
| | ИТОГО | 34 | 10 | 24 | |

Учебно-тематический план

| № п/п | Содержание | Количество часов | | |
|-------|-----------------------------|------------------|--------|---------|
| | | Всего | Теория | Практик |
| | Общая физическая подготовка | | | |

| | | | | |
|------------------|---|-----------|----------|-----------|
| 1-2 | Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с | 2 | 1 | 1 |
| Волейбол | | 16 | 5 | 11 |
| 1 (3) | <i>Техника безопасности на уроках по волейболу.</i> Обучение технике и правилам игры <i>Основы знаний. Специальная подготовка.</i> | | 1 | |
| 2 (4) | Совершенствование техники приема мяча Волейбол – игра для | 1 | 1 | |
| 3 (5) | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу | 1 | 1 | |
| 4 (6) | Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху | 1 | 1 | |
| 5 (7) | Совершенствование техники приема мяча одной рукой | 1 | | 1 |
| 6 (8) | Утренняя физическая зарядка. Совершенствование техники | 1 | | 1 |
| 7 (9) | Совершенствование техники верхней прямой подачи | 1 | | 1 |
| 8 (10) | Совершенствование техники верхней боковой подачи | 1 | | 1 |
| 9 (11) | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя | 1 | | 1 |
| 10 (12) | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками | 1 | | 1 |
| 11 (13) | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой бросывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на | 1 | | 1 |
| 12 (14) | Блокирование. Обучение техники одиночного блокирования, | 1 | | 1 |
| 13 (15) | Тактические действия в нападении | 1 | | 1 |
| 14 (16) | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | 1 |
| 15 (17) | Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар | 1 | | 1 |
| 16 (18) | Действия в защите: групповыекомандные Подвижные игры: | 1 | 5 | |
| Баскетбол | | 16 | 5 | 11 |
| 1 (19) | <i>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</i> | 1 | 1 | |
| 2 (20) | Совершенствование техники ведения мяча на месте <i>Специальная подготовка.</i> Остановка в движении по звуковому сигналу. | 1 | 1 | |
| 3 (21) | Совершенствование техники ведения мяча в движении Основные | 1 | 1 | |
| 4 (22) | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения Стойка игрока, передвижение в стойке | 1 | 1 | |
| 5 (23) | Совершенствование техники броска мяча от груди Броски мяча | 1 | | 1 |
| 6 (24) | Совершенствование техники броска мяча одной рукой | 1 | | 1 |
| 7 (25) | Совершенствование техники броска мяча по кольцу | 1 | | 1 |
| 8 (26) | Совершенствование техники броска мяча по кольцу с 3-х точек | 1 | | 1 |
| 9 (27) | Тактические действия в нападении и защите передача мяча | 1 | | 1 |
| 10 (28) | Тактика командной защиты. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. | 1 | 1 | |
| 11 | Зонная защита | 1 | | 1 |
| 12 (30) | Личная защита Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в | 1 | | 1 |
| 13 | Правила игры в волейбол | 1 | | 1 |
| 14 | Правила игры в баскетбол | 1 | | 1 |
| 15 | 2-х сторонняя игра в баскетбол и волейбол Уроки-соревнования | 1 | | 1 |
| 16 (34) | Игра в баскетбол 5x5 с судейством | 1 | | 1 |

Содержание программы

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением

препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Кувырки, перекаты, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

3. Планируемые (ожидаемые) результаты программы

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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 и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Самоопределение Смыслообразование | Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию | Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы | Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов |

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов мониторинг личностного развития воспитанников диагностика уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года); тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года); участие в соревнованиях; сохранность контингента; анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Список литературы

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2017 год.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2018.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2015.- 112с.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2018.- 251с.

5. Иные компоненты программы

Интернет-сайты Infourok.ru Me-type.ru Psychoday.ru Top-career.ru