

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом	Приказом директора
МБОУ Гимназия №1	МБОУ Гимназия №1
Приказ № 4 от 14.10.2024	Приказ № 352 от 14.10.2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 9 часов

Составитель программы:
Чупин А.А.,
учитель физической культуры

Мончегорск 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими законодательными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень – стартовый.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект.

Педагогическая целесообразность состоит во взаимосвязи процессов обучения, развития и воспитания. Решение вопросов формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека имеет огромное значение для будущего России. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Адресат программы - дети 15-17 лет, желающие заниматься спортивными играми, нацеленные на здоровый образ жизни.

Объем программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 8 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Продолжительность занятия 45 минут.

Срок освоения программы: 9 часов.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Количество занимающихся – 14 человек.

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы – 6 дней (с 26.10.2024 – 02.11.2024г.), 8 часов. Реализуется в осеннее каникулярное время.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, а также контрольные нормативы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: познакомить обучающихся с основами игры в футбол и волейбол.

Задачи программы.

Образовательные:

- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить тактики игры в футбол и волейбол.

Развивающие:

- способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

1.3. Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Метапредметные результаты

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта (футбол, волейбол), активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека как фактора успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка наблюдения за своими показателями развития основных физических качеств (быстроты, выносливости).

1.4. Формы контроля

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы. В конце обучения – итоговый контроль.

Форма контроля – наблюдение, игра-соревнование.

1.5. Учебный план

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	Форма промежуток
---	-----------------------	-------	------------------	------------------

		Часов	Теория	Практика	очной аттестации
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Инструктаж, правила игры в волейбол и футбол
2	Техника игры в волейбол	3		3	Контроль техники игры
3	Техника игры в футбол	3		3	Контроль техники игры
4	Итоговое занятие	2		2	Игра-соревнование
3	Итого	9	0,5	8,5	

1.6. Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктажи по ТБ. Цели и задачи программы. Правила игры в волейбол и футбол

Спортивные игры.

Волейбол. Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение. Игра.

Футбол. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Тактика игры в футбол. Игра.

Итоговое занятие. Опрос пройденного материала. Прием нормативов. Учебная игра.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Материально-техническое обеспечение

- специальный спортивный зал с волейбольной и футбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Инвентарь: - волейбольные мячи (7 штук)

-футбольные мячи (7 штук)

- секундомер;

- рулетка;

-свисток.

Кадровое обеспечение

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Категория	Образование	Пед. стаж	Примечание
1	Чупин Андрей Андреевич	Учитель физической культуры	-	Средне-техническое	3 года	-

2.3.Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает: организационную, теоретическую и практическую части.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы:

- *метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;*
- *метод круговой тренировки;*

- *игровой метод;*
- *соревновательный.*

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

Отследить уровень усвоения обучающимися содержания программы можно по следующим критериям: умение выполнить работу по образцу; умение анализировать; стабильность практических достижений обучающихся.

Показателями устойчивости интереса к деятельности, коллективу являются: положительные мотивы посещения занятий; осознание социальной значимости и необходимости деятельности для себя.

Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, между членами коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

Критериями оценки результативности обучения является учебная игра.

Приобретённые детьми знания, умения и навыки оцениваются по трем позициям: высокий, средний и низкий уровень усвоения.

Требования техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения);
- обязательное проведение разминки;
- ознакомление с правилами поведения обучающихся в спортивном зале во время тренировки;

-тщательное планирование занятий, последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок, в зависимости индивидуальной особенности обучающихся;

- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;

-снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого является бледность, блеск в глазах, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;

-обязательное регулярное врачебное обследование обучающихся;

- соблюдение строго режима и правил здорового образа жизни;

-соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий: доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность;

- индивидуальный подход к обучающимся.

-постоянная воспитательная работа с обучающимися: строгая дисциплина на занятиях; товарищеская взаимопомощь; требование к себе и к своим товарищам; максимальная собранность на занятиях; своевременное пресечение грубости; запрещённых приёмов; воспитание уважения к своему противнику; воспитание творческого отношения к тренировке.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно-физкультурном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивных игр, истории и предназначению. Причем, в группах знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Список литературы

Литература для педагога

1. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. 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. 2005.-112с.

Литература для родителей

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007г.
2. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
3. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

Литература для учащихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в волейболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2002г.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	26/10/2024	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж	0,5	Спортзал	Устный опрос
2	26/10/2024	Правила игры в волейбол и футбол. Судейская жестикуляция.	Практикум.	0,5	Спортзал	Наблюдение
3	28/10/2024	Техника игры в волейбол.	Практикум	1	Спортзал	Наблюдение
4	29/10/2024	Техника игры в волейбол	Практикум	1	Спортзал	Наблюдение
5	30/10/2024	Командная игра	Игра	2	Спортзал	Наблюдение
6	31/10/2024	Техника игры в футбол	Практикум	1	Футбольное поле	Наблюдение
7	01/11/2024	Техника игры в футбол	Практикум	1	Футбольное поле	Наблюдение
8	02/11/2024	Итоговое занятие. Игра-соревнование	Игра	2	Футбольное поле	Наблюдение

Оценочные материалы или диагностический инструментарий

Показатели	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 6.7 с.)	Бег на 30 метров (не более 7.0 с.)
	Челночный бег 3x10 м (не менее 9.35 с.)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9.7с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 140 см.)	Прыжки в длину с места (не менее 120 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подпись верна
Сертификат: 00B59B10DCC7958FA75F4F314B7FEBA693
Владелец: Скальская Зоя Николаевна, Скальская, Зоя Николаевна, gimnazium@edumonch.ru, 510702149940, 00288104821, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Директор, город Мончегорск, Мурманская область, RU
Издатель: Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия: Действителен с: 09.08.2024 14:21:49 UTC+03
Действителен до: 02.11.2025 14:21:49 UTC+03
Дата и время создания ЭП: 18.10.2024 12:57:33 UTC+03