

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр образования и творчества «Петровский Дворец»
(МОУ «Петровский Дворец»)

ОДОБРЕНО

Методическим советом

Протокол № 1 от «24» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Петровский Дворец»

М.М. Карасева

Приказ № 40.1-01 о/д от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Разработчик:

Ленсу Даниил Дмитриевич,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы - базовый.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к играм с мячом и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Занятия по программе способствуют не только приобретению учащимися технико-тактических приёмов в играх с мячом, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности. К слову, ребенок может быть очень талантлив, сам того не зная, и он запросто сможет раскрыть свой талант в различных играх с мячом, что может стать большим толчком в его спортивной жизни.

Новизна программы.

Методика занятий предполагает использование новейших разработок, заимствованных у ведущих специалистов в области подготовки волейболистов, баскетболистов, теннисистов российского и мирового уровня, что вносит в тренировочный процесс разнообразие - важнейший аспект для роста результатов.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» определена тем, что она ориентирует на приобщение каждого обучающегося к физкультуре и спорту.

Программа направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма и всестороннюю физическую подготовку, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание чувства спортивного долга и силы воли, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Частные задачи программы: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к спорту без специального отбора, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Медицинский допуск обязателен для всех занимающихся.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы - 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 204 часа.

Занятия проводятся:

Обучающиеся в возрасте 7-9 лет – 3 раза в неделю 2 часа

Обучающиеся в возрасте 10-13 лет – 3 раза в неделю по 2 часа

Обучающиеся в возрасте 14-17 лет – 3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся по 45 минут, перерыв 10 минут.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в сформированных группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий, что вносит в тренировочный процесс свои положительные особенности. Например, обучающиеся среднего школьного возраста могут помогать во время занятий своим младшим товарищам справляться с определенными сложностями, с которыми они сталкиваются. Так и младший состав может в нужный момент поддержать своих напарников.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование мотивации к здоровому образу жизни через знакомство и обучение таким спортивным играм как волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- расширение знаний о происхождении и развитии спортивных игр;
- обучение базовым элементам спортивных игр;
- изучение различных тактик ведения игры;
- знакомство с различными видами физических упражнений;
- изучение на практике правила спортивных игр;
- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- оказание первой помощи.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- способствование развитию логического мышления;
- развитие умения совмещать спортивные занятия с учебой;
- способствование развитию умений обучающихся обобщать полученные знания, проводить анализ, сравнения, делать необходимые выводы;
- способствование развитию умения использовать творческий подход в решении практических задач;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств личности;
- приобщение к работе в коллективе, команде;
- воспитание дисциплинированности, самостоятельности, ответственности;
- способствование гармоничному развитию личности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название дисциплины, раздела дисциплины	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Баскетбол	68	13	55	
1	Техника безопасности. История возникновения и развития игры.	5	5	0	Тестирование
2	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижения.	14	1	13	Сдача нормативов
3	Ловля и передача мяча двумя	15	2	13	Сдача

	руками.				нормативов
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	13	2	11	Сдача нормативов
5	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	14	2	12	Сдача нормативов
6	Учебная игра.	7	1	6	Соревнование
	Волейбол	68	12	56	
1	Техника безопасности. История возникновения и развития игры.	5	5	0	Тестирование
2	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	8	1	7	Сдача нормативов
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	15	2	13	Сдача нормативов
4	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	9	1	8	Сдача нормативов
5	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	14	1	13	Сдача нормативов
6	Командные действия. Прием подач.	10	1	9	Сдача нормативов
7	Учебная игра.	7	1	6	Соревнование
	Настольный теннис	68	12	56	
1	Техника безопасности. История возникновения и развития игры.	5	5	0	Тестирование
2	Правильный хват ракетки. Способы игры. Техника перемещений	15	2	13	Сдача нормативов
3	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	18	2	16	Сдача нормативов
4	Техника ударов «накат» и «срезка» справа и слева.	20	2	18	Сдача нормативов
5	Учебная игра.	10	1	9	Соревнование
	Всего	204	37	167	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Баскетбол

Тема 1

Техника безопасности. История возникновения и развития игры.

Теория: Пояснение о технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Рассказ о возникновении спортивной игры баскетбол и ее развитии в Российском и Мировом спорте.

Тема 2

Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижения.

Теория: Объяснение целей передвижения во время игры в баскетбол.

Практика: Обучить передвижениям в стойке баскетболиста, остановке в движении и поворотам вправо и влево.

Тема 3

Ловля и передача мяча двумя руками.

Теория: Пояснение важности и специфики ловли и передачи мяча в баскетболе.

Практика: Обучить ловле мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении и передаче мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену, при встречном и параллельном движении.

Тема 4: Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Теория: Объяснить важность правильного и эффективного ведения мяча во время игры.

Практика: Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Тема 5: Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.

Теория: Бросок, как завершающая фаза атаки.

Практика: 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.

Тема 6: Учебная игра.

Теория: Изучение правил игры в баскетбол, а также поведения во время матча.

Рассмотрение различных тактик в игре баскетбол.

Практика: Учебно-тренировочные игры в составе группы.

Волейбол

Тема 1: Техника безопасности. История возникновения и развития игры.

Теория: Пояснение о технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Рассказ о возникновении спортивной игры волейбол и ее развитии в Российском и Мировом спорте.

Тема 2: Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.

Теория: Объяснить важность действия на площадке без мяча и перемещения на ней.

Практика: Обучить стойке волейболиста, её разновидности, перемещениям приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг.

Тема 3: Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Теория: Дать понимание о важности передачи мяча в игре волейбол.

Практика: Обучить передаче мяча: верхняя и нижняя передача двумя руками, передача мяча над собой.

Тема 4: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху.

Теория: Поддача мяча в игре волейбол - как начало розыгрыша.

Практика: Поддача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая;

Тема 5: Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Теория: Важность приема мяча и блокирование нападающего удара.

Практика: Отработка подводящих упражнений для качественного приема мяча во время розыгрыша. Блокирование: одиночное, имитация блокирования, блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

Тема 6: Командные действия.

Теория: Важность командной игры в волейбол.

Практика: Изучение различных тактик игры в волейбол в составе полной команды.

Тема 7: Учебная игра.

Теория: Изучение правил игры в волейбол, а также поведения во время матча. Рассмотрение различных тактик в игре волейбол.

Практика: Учебно-тренировочные игры в составе группы

Настольный теннис

Тема 1: Техника безопасности. История возникновения и развития игры.

Теория: Пояснение о технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Рассказ о возникновении спортивной игры настольный теннис и ее развитии в Российском и Мировом спорте.

Тема 2: Правильный хват ракетки. Способы игры. Техника перемещений

Теория: Значение правильного хвата во время игры в настольный теннис и передвижения у стола.

Практика: Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером» и горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Тема 3: Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.

Теория: Поддача как начало розыгрыша очка в настольном теннисе и, что после неё следует.

Практика: Изучить подачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Тема 4: Техника ударов «накат» и «срезка» справа и слева.

Теория: Накат и срезка как самые эффективные элементы настольного тенниса.

Практика: Обучение техническим приемам нижнего вращения: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс- удар.

Тема 5: Учебная игра.

Теория: Изучение правил игры в настольный теннис, а также поведения во время матча. Рассмотрение различных тактик в игре настольный теннис.

Практика: Учебно-тренировочные игры в составе группы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основные показатели реализации программы «Спортивные игры»: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Личностные:

- формирование мотивации к обучению;
- получение опыта взаимодействия в коллективе, умение работать как индивидуально, так и в малой группе;
- умение составлять режим дня;
- развитие самостоятельности;
- умение ставить цели и добиваться их;
- осознание важности укрепления здоровья.

Метапредметные:

- осознание роли спортивных игр в жизни;
- знание правил оказания первой медицинской помощи, умение применять их;
- получение навыка судейства в спортивных играх;

- умение контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях.

Предметные

- осознание важности значения общей и специальной разминки, умение ее проводить;
- осознание роли физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдение техники безопасности при изучении спортивных игр;
- владение спортивной терминологией;
- знание правил спортивных игр;
- понимание места спортивных игр в системе физической культуры, физического воспитания; возможностей спортивных игр как оздоровительной системы;
- знание технических и тактических элементов спортивных игр.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2021	31.05.2022	34	204	2 ч *3 раз/нед

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по данной программе необходимо наличие спортивного зала со следующим инвентарем и оборудованием:

Баскетбол

- Щит баскетбольный с кольцом – 2 шт.
- Мячи баскетбольные – 15 шт.
- Конус-фишки разметочные – 30 шт.

Волейбол

- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Судейское кресло – 1 шт.
- Флажки для судьи – 4 шт.

Настольный теннис

- Стол теннисный – 4 шт.
- Сетка для настольного тенниса – 4 шт.
- Мячи для настольного тенниса – 30 шт.
- Ракетка теннисная – 10 шт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Документы, регулирующие нормативно-правовые взаимоотношения в дополнительном образовании МОУ

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 марта 2016 г. № 423-р об утверждении «Плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха, и оздоровления детей и молодежи».
7. Закон Республики Карелия «Об образовании» от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК
8. Постановление от 20 июня 2014 года № 196-П г. Петрозаводск «Об утверждении государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015 года N 613н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
11. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец»

Учебная литература

Список литературы

1. Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены/ Л.Д. Гиссен - М.: Советский спорт, 2010, 255с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх/М.А. Годик, А.П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. - 321 с.
3. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2010. - 86с.
4. Скородумова А.П. Теннис: как добиться успеха/А.П. Скородумова – М.: PRO-PRESS, 2003. - 230с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения – М.: Москва:Издательский центр «Академия», 2007. - 8с.
6. Под общей редакцией профессора А.В.Беляева, доцента М.В.Савина – М.: Москва «Физкультура, образование и наука», 2000. - 37с.

7. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В.; под редакцией Барчуковой Г.В. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 13с.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. Журнал «Физическая культура в школе». 2000 г. – 23с.
9. Ефремов В.В. Возрастная физиология / В. В. Ефремов. – М.: Наука, 2000.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы и способы подведения итогов реализации образовательной программы:

Программа «Спортивные игры» предполагает промежуточную аттестацию, с целью выявления успешности освоения учащимися программы за учебный год.

Формы аттестации обучающихся: контрольные нормативы, соревнование, судейская практика.

Методы (способы) аттестации: педагогическое наблюдение, беседа с ребенком и родителями, тестирование.

Результаты отражают **высокий, средний, опорный уровень** освоения программы. Результативность отслеживается на основе практической деятельности.

Уровень	Критерии
Опорный уровень	Занимающийся освоил элементы техники спортивных игр, но применительно игры не может раскрыть все свои умения. В судейской практике не может разобраться в спорных ситуациях.
Средний уровень	Занимающийся освоил элементы техники и тактик спортивных игр, но при стрессовой ситуации во время игры не может полностью раскрыть свои возможности. В судейской практике чувствует себя уверенно.
Высокий уровень	Занимающийся освоил элементы техники и тактик спортивных игр и с уверенностью переносит приобретенный умения на игровую площадку. В судейской практике чувствует себя уверенно.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы организации учебного процесса: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, беседа, тестирование.

Алгоритм проведения занятий, этапы занятия:

- организационный;
- вводный инструктаж;
- подготовительная часть;
- основная часть (практическая);
- заключительная часть, подведение итогов занятия.

Используемые педагогические технологии: игровые, направленные на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация, упражнение, соревнование.

Основная форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Дополнительная форма занятий: соревнование, судейство.

Контрольные нормативы по ОФП/СФП, техника/тактика

Название норматива	Возраст											
	До 8 лет		До 10 лет		До 12 лет		До 14 лет		До 16 лет		До 18 лет	
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.
ОФП/СФП												
Прыжок в длину с места	1,6	1,5	1,8	1,6	2,1	1,8	2,3	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2
Бег 20 м (в сек.)	4,7	4,9	4,1	4,5	3,9	4,3	3,5	4,0	3,5	4,0	3,3	3,8
Прыжки через скакалку (за 30 с.)	40	40	70	70	75	75	80	80	80	80	90	90
Передвижение по спортивной площадке (за 15 с.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Кросс	Время в зависимости от дистанции											
Подтягивание на перекладине	2	2	3	2	6	2	8	2	10	2	12	2
Подъем туловища из положения лежа (за 30 с.)	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30
Баскетбол												
Ведения мяча, обводя препятствия (в сек.)	30	30	30	30	25	25	20	25	20	20	15	20
Штрафной бросок	5/2	5/2	5/2	5/2	5/3	5/3	5/3	5/3	5/4	5/4	5/4	5/4
Бросок мяча в движении	3/1	3/1	3/1	3/1	3/2	3/2	3/2	3/2	3/3	3/3	3/3	3/3
Настольный теннис												
«Треугольник»	1	1	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10

«Восьмерка»	1	1	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
Топ-спин	1	1	5	5	10	10	20	20	30	30	30	30
Волейбол												
Верхняя передача мяча	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 14 раз	Не менее 18 раз	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 22 раз
Приём мяча снизу	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 14 раз	Не менее 18 раз	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 22 раз
Подача мяча по секторам	3/1	3/1	3/1	3/1	3/1	3/1	3/2	3/2	3/2	3/2	3/3	3/3