

Принята

решением Педагогического совета
Протокол № 2 от 07.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Средней школы № 19
С.А. Рязанцева
Приказ от 07.09.2020 г. № 277/1



ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 12-17 лет

Составитель
Педагог дополнительного образования
Гайнутдинов Д.Ш.

г. Каменск-Уральский

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности, составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013. - Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. N 189, в редакции изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 №85, изменение №2 утв.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 №72, далее СанПиН 2.4.2. 2821-10).

Занятия подвижными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение игр. Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Подвижные игры развивают все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством подвижных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям подвижными играми, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- познакомить учащихся с правилами игр «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол» техникой, тактикой игр правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- расширить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

- разностороннее физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни, привлечение семей учащихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.

Программа предназначена для детей 12 – 17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения в течение учебного года.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Количество часов в неделю -3ч., в год 111 ч.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

- иметь представления о здоровом образе жизни.
- знать и применять на практике правила игр «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол».
- использовать в игре тактические приемы

Способы контроля за результатами:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного масштаба.
- тестирование физических и технических качеств

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Футбол	18 часов
2	Волейбол	36 часов
3	Гандбол	18 часов
4	Баскетбол	39 часов
	ИТОГО	111

3.Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Гигиена, предупреждение травм, личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (114 часов):

1.Футбол (18 часов).

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.

2. Волейбол (36 часов).

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

3. Гандбол (18 часов).

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

4. Баскетбол (39 часов).

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

4. Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Общефизическая подготовка: нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4.10
4	180	6,5	5,2	4.20
3	170	6,7	5,4	4.30

Участие в соревнованиях: учащиеся принимают участие не менее чем в двух матчеых встречах.

5. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и стадион с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

6. Образовательные и информационные ресурсы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. – М.: Академия,

2001г.

2. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол.- М.: Физкультура и спорт , 2009.
4. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002г.
5. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 2011г.
6. Баскетбол для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие// <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov/>
7. Правила соревнований по баскетболу // [http: www. ref. basket](http://www.ref.basket).

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Количество часов	Дата проведения
	Баскетбол.		
1	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1.5	
2	Техника нападения.	1.5	
3	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1.5	
4	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	1.5	
5	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	1.5	
6	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1.5	
7	Броски мяча двумя руками с места.	1.5	
8	Штрафной бросок	1.5	
9	Бросок с трех очковой линии.	1.5	
10	Ведение мяча с изменением скорости.	1.5	
11	Ведение мяча с изменением скорости.	1.5	
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1.5	
13	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1.5	
14	Обманные движения.	1.5	
15	Технико-тактические действия.	1.5	
16	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1.5	
17	Взаимодействие игроков с заслонами.	1.5	
18	Групповые действия. Учебная игра	1.5	
19	Совершенствование технических приемов.	1.5	
20	Правила игры в мини - баскетбол	1.5	
21	Стрит –бол 3х3	1.5	
22	Разминка с мячами. Учебная игра	1.5	
23	Разминка с мячами. Учебная игра	1.5	
24	Совершенствование технических приемов	1.5	
25	Разминка с мячами. Учебная	1.5	
26	Разминка с мячами. Учебная игра	1.5	
	Волейбол		
27	Техника нападения. Действия без мяча.	1.5	
28	Перемещения в стойки.	1.5	
29	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1.5	
30	Атакующие действия.	1.5	
31	Передача на точность. Встречная передача.	1.5	
32	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1.5	
33	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1.5	
34	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1.5	
5	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу	1.5	

	двумя руками.		
36	Техника защиты. Блокирование.	1.5	
37	Групповые действия игроков.	1.5	
38	Отработка передачи на связующего.	1.5	
39	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1.5	
40	Командные действия. Прием подачи.	1.5	
41	Расположение игроков при приеме	1.5	
42	Расположение игроков при приеме	1.5	
43	Контрольные игры и соревнования.	1.5	
44	Контрольные игры и соревнования.	1.5	
45	Работа над ошибками.	1.5	
46	Разминка с мячами. Учебная игра.	1.5	
47	Разминка с мячами. Учебная игра.	1.5	
48	Разминка с мячами. Учебная игра.	1.5	
49	Контрольные нормативы.	1.5	
50	Разминка с мячами. Учебная игра.	1.5	
	Гандбол		
51	Ручной мяч. Основные правила игры.	1.5	
52	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	1.5	
53	Броски мяча в корзину ,передача партнерам	1.5	
54	Техника игры в защите.	1.5	
55	Стойки и перемещения, остановки.	1.5	
56	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1.5	
57	Ведение мяча и бросок.	1.5	
58	Технико-тактические действия.	1.5	
59	Блокирование броска.	1.5	
60	Отбор и выбивание мяча.	1.5	
61	Игра вратаря. Учебная игра.	1.5	
62	Учебная игра.	1.5	
	Футбол		
63	Техника передвижения.	1.5	
64	Удары по мячу головой, ногой	1.5	
65	Остановка мяча. Ведение мяча.	1.5	
66	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1.5	
67	Техника игры вратаря	1.5	
68	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1.5	
69	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1.5	
70	Тактика защиты.	1.5	
71	Групповые действия.	1.5	
72	Тактика игры вратаря	1.5	
73	Учебная игра 7х7	1.5	
74	Учебная игра мини футбол 5х5	1.5	