

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Верхнетурунский механический техникум»

Согласовано:

Методистом ГАПОУ «Верхнетурунский
механический техникум»

30 » 08

Гильмуллиной Л.Н.

2021г.



Утверждено
Директором ГАПОУ «Верхнетурунский
механический техникум»

Шутовой М.Н.

2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию

«Спортивные игры»

Разработал: Алиев Э.Г.

I квалификационная категория

Срок реализации программы: 1 год

Возраст студентов, на которых рассчитана
дополнительная образовательная программа 15-18 лет

Пояснительная записка

Кружковая деятельность студентов общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности студентов (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на кружковую деятельность, используется по желанию студентов в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений кружковой деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа кружковой деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы со студентами, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка, а так же в этой программе предполагается изучение основ по боевым искусствам: Самбо.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по кружковой деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы;
- приложений: №1 Диагностика уровня воспитанности, №2 Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы,

№3 Социометрия,

№4 Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Нормативно-правовой базой программы кружковой деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

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 изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. 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.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план на учебный год 2021-2022г.

№ п/п	Спортивный кружок	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивные игры	144	2	142

4.1 Тематическое планирование: Спортивные игры

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			50
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Теория. Презентация на тему: Стойки и перемещения баскетболиста в парах, в тройках, остановки, методические указания. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки		2
3	«Прыжком»		2
4	«В два шага»		2
5	Передачи мяча двумя руками		2
6	Передача от груди одной рукой		2
7	Передача мяча в движении		2
			2
8	Передача с сопротивлением		2
9	Передача без сопротивления		2
10	Ловля мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
11	Ведение мяча в низкой стойке		2
12	Ведение мяча в средней стойке		2
13	Ведение мяча в высокой стойке		2
14	Ведение мяча в парах		2
15	Ведение мяча в тройках		

16	Ведение мяча с сопротивлением защитника		2
17	Броски в кольцо одной рукой	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2
18	Броски двумя руками		2
19	Бросок одной рукой после ведения мяча		2
20	Бросок мяча после ловли мяча		2
21	Броски со штрафной линии		2
22	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	2
	Подвижные игры		2
	Учебная игра		2
	Учебная игра		2
Волейбол			44
23	Перемещениям приставными шагами,	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
24	Перемещениям боком , спиной		2
24	Комбинации из основных элементов		2
	Комбинации из основных элементов		2
25	Скоростно-силовая тренировка		2
	Силовая тренировка		2
26	Ускорения , перемещения в стойке		2

	Ускорения, падения		2
27	Передача двумя руками Перемещения	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2
	Передача одной рукой		2
28	Передачи мяча сверху в парах		2
	Передача мяча снизу в парах		2
29	Учебная игра		2
	Учебная игра		2
30	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
	Нижняя прямая с линии подачи		2
31	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
	Прием мяча. Учебная игра.		2
32	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	2
	Учебная игра		2
	Учебная игра		2
	Учебная игра		2
Футбол			50
33	Ведение. Правила игры	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации	2
	Техника передвижений		2

	Стойки и перемещения	из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2
	Комбинации из освоенных элементов		2
	Перемещения, остановки, повороты		2
34	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	2
	Вбрасывание из-за «боковой» линии.		2
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов		2
35	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		2
	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		2
36	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2
	Остановка мяча, передача		2
37	Передачи мяча в парах, в тройках		2
			2
	Ведение, удар		2

	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		2
	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		2
	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		2
	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол		2
	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		2
	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча		2
	Учебная игра		
38	Учебная игра		
39	Учебная игра		2
40	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	2
	Подвижные игры	Приложение №4.	2
	Итого		144

Содержание изучаемого курса

Формы проведения занятий и виды деятельности

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.

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 кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» студенты должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление 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.

2.2. В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся 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.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - 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 каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. (тренировочные баскетбольные щиты)
2. Скакалка детская.
3. Обруч пластиковый детский.
4. Планка для прыжков в высоту.
5. Стойка для прыжков в высоту.
6. Рулетка измерительная.
7. Щит баскетбольный тренировочный.
8. Сетка для переноса и хранения мячей.
9. Волейбольная сетка универсальная.
10. Сетка волейбольная.
11. Аптечка.
12. Гранаты для метания (500г,700г).

Мультимедийное оборудование:

2. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

Список литературы (основной и дополнительной)

1. Матвеев А.П.: «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2017 год.
2. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2018.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 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.