



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 1
от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директора ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

Приказ № 115 от 30.08.2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-16 лет

Разработчик: Понизовский Александр Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» (далее – программа) - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Для обучения по программе принимаются обучающиеся образовательных учреждений в возрасте 11- 15 лет, которым интересны физические нагрузки и желание перейти от игр с мячом к началам спортивной подготовки. В одном спортивном зале проводятся тренировки одновременно для мальчиков и девочек, но нагрузки дозируются в зависимости от пола и возраста.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт многим детям с разными физическими способностями возможность приобрести полезный двигательный опыт в равной степени и получить представление о видах спорта.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности.

А также, актуальность состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе спортивной тренировки и соревнований. Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол.

Занятия способствуют развитию специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений, дисциплинируют, учат работать в команде и оперативно решать двигательные задачи в процессе спортивной игровой деятельности.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы – 72 часа, 1 год.

Цель: физическое развитие обучающихся посредством занятий волейболом и баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами теории и практики спортивных игр (баскетбол и волейбол), требованиями техники безопасности при организации и проведении спортивных игр;
- знакомство с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- формирование навыков проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- ✓ познакомиться с формами общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ сможет проявлять умения по организации полезного спортивного досуга (спортивные игры) для ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

- ✓ установит причинно-следственную связь между качеством владения техникой игры и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- ✓ совершенствует специальные физические качества - ловкость, быстрота, координация движений.

Предметные:

- ✓ научиться выполнять требования безопасности на занятиях по спортивным играм (баскетбол и волейбол), на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ познакомиться комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- ✓ будет демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).
 - футбол (Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы.

Группы формируются не зависимо от пола. В одном спортивном зале проводятся тренировки одновременно для мальчиков и девочек, но нагрузки дозируются в зависимости от пола и возраста.

Возможно использование дистанционного обучения, в качестве заданий.

Условия набора в коллектив.

На обучение принимаются дети в возрасте от 12 до 16 лет включительно, не имеющие ограничения для занятий физической культурой, на основании справки от врача о допуске к занятиям физической культуры. Могут формироваться как одновозрастные группы, так и разновозрастные.

Условия формирования групп: в группе первого года обучения – не менее 15 человек.

Формы проведения занятий: учебное занятие.

Форма обучения – очная.

Формы организации и проведения занятий – теоретические и практические занятия в форме бесед, тренировочных занятий и соревнований.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе проходит в формате тренировочных игр.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи по количеству обучающихся в группе;
- волейбольные мячи по количеству обучающихся в группе;
- футбольные мячи.
- спортивная форма.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос, самоанализ
2	Футбол	20	1	19	Наблюдение и анализ
3	Баскетбол	20	1	20	Наблюдение и анализ
4	Волейбол	28	1	28	Наблюдение и анализ
5	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет по видам спорта
Итого:		72	4	68	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные игры»

Задачи программы:**Обучающие:**

- знакомство с основами теории и практики спортивных игр (баскетбол, волейбол и футбол), требованиями техники безопасности при организации и проведении спортивных игр;

- знакомство с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;

- формирование навыков проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу и баскетболу. Комплексные упражнения в движении, специальные беговые упражнения, варианты ловли и передачи мяча.

Практика: Выполнение игровых заданий в парах. Комплексные упражнения в движении, специальные беговые упражнения, варианты ловли и передачи мяча.

Контроль: Опрос по теме занятия. Выполнение упражнений.

2. Футбол

Теория: Личная одежда для занятий. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по футболу.

Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении с мячом, передачи в паре, в команде

Контроль: Опрос по теме занятия. Выполнение упражнений.

3. Баскетбол.

Теория: Специальные беговые упражнения в движении. Сочетание приемов ведения, броска с сопротивлением, передач, быстрый прорыв. Правила соревнований по баскетболу.

Практика: Упражнения с мячами. Игра.

Контроль: Выполнение упражнений. Тренировочные игры.

4. Волейбол.

Теория: Специальные упражнения на координацию в движении. Правила игры в волейбол. Комбинации из разученных перемещений, передачи, нижняя подача, прямой нападающий удар.

Практика: Упражнения с мячами. Игра.

Контроль: Выполнение упражнений. Тренировочные игры.

5. Итоговое занятие.

Практика: Проведение соревнований.

Контроль: Анализ действий на соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные:

- ✓ познакомиться с формами общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ сможет проявлять умения по организации полезного спортивного досуга (спортивные игры) для ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

- ✓ установит причинно-следственную связь между качеством владения техникой игры и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

✓

Предметные:

- ✓ научиться выполнять требования безопасности на занятиях по спортивным играм (баскетбол, футбол и волейбол), на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ познакомиться комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- ✓ будет демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).
- футбол (ведение мяча, удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».)

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

Главная особенность программы – полное погружение детей в увлекательный мир игр с мячом. Именно игровые технологии стоят во главе угла деятельности детей при освоении программы.

Игровая технология.

При использовании данной технологии создается игровая ситуация при, которой встречаются соревнующиеся стороны, цель которых – победить. При этом степень и характер их взаимодействий регламентируется в зависимости с оговоренными правилами. Цель любого задания - совершенствование в соревновательно-игровой обстановке физических качеств умений и навыков обучающихся. Игровая технология может использоваться в обучения, также для усвоения и закрепления материала, позволяющего повысить уровень физической подготовленности. Игровая технология несет в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания.

Здоровьесберегающая технология. Позволяет обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, где в основном преобладает практическое направление.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, которые помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы включают в себя: выполнение упражнений, проведение круговой тренировки, игр и соревнований.

Перечень дидактических средств

Наглядные материалы: схемы, рисунки тактики спортивных игр (баскетбол, футбол и волейбол)

Информационные источники (список литературы для педагогов, детей и родителей, интернет-источники)

Список литературы для педагога: 1.

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с. 2. Лютова-Робертс Е.К., Моница Е.Г. Игры с мячами и шарами. – СПб: Речь, 2011. – 25с.

3. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Игры, занятия и упражнения с мячами. – СПб: Каро, 2007. – 240 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М: МозаикаСинтез, 2014. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М: Мозаика-Синтез, 2014. – 112 с.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Барышникова Т. Игры на воздухе. – М: КОРОНА, 2010 г. – 288 с. 2. Крайнева И.Н. В часы досуга. – СПб: Кристал, 2012 г. – 544 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: Методическое пособие / А.В. Беляев - Москва: Человек, 2009. – 55 с.
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов : Учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортивных коллективов / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев, О. С. Чехов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1967. - 295 с.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / Ю. Д. Железняк, - 2-е исправленное издание. - Москва: Физкультура и спорт, 1970. - 190 с.
5. Клещев Ю. Юный волейболист / Ю. Клещев, А. Фурманов - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.

Оценочные материалы

Виды контроля, их периодичность

После каждого занятия проходит контроль усвоенного материала путём опроса или самоанализа. В конце программы – итоговый контроль, который заключается в участие в соревнованиях.

Формы и методы отслеживания результатов:

Оценивание прогресса теоретических и практических навыков обучающегося, опрос, анализ выполнения тренировочных упражнений, тренировочные игры, соревнования.

Формы фиксации результатов: Информационная карта «Уровень обучения по программе» (теоретические знания, практические умения, уровень взаимодействия со сверстниками, уровень развития организаторских способностей), протоколы тренировочных игр, соревнований.

Тестовые задания для оценки достижения детьми предметных результатов освоения программы.

Оценка техники элементов баскетбола:

- 1) броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах): 3 балла – более 40 раз, 2 балла – от 25 до 40 раз, 1 балл – от 15 до 25 раз, 0 баллов – менее 15 раз;
- 2) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»: «выполнил» (3 балла) / «не выполнил» (0 баллов);
- 3) броски мяча в корзину: 3 балла – попадания 3 из 3-х, 2 балла – попадания 2 из 3-х, 1 балл – попадание 1 из 3-х, 0 баллов – нет попаданий.

Оценка техники элементов волейбола:

- 1) броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу, сверху, стоя на месте;
- 2) игра «Пионербол». Итоговый контроль:
3 балла – технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом.

Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом.

2 балла – технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес.

Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели.

1 балл – допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

0 баллов – затрудняется выполнить основные движения с мячом, пассивен.

Диагностическая карта итогового контроля
дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Предметные		Метапредметные		Личностные	
		Теоретические сведения	Практические умения	Само-организация	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, координации	Правильное общение и поведение при выполнении учебных заданий в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности	Организация спортивного полезного досуга и ведение здорового образа жизни
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

Критериальный аппарат

0-1 Удовлетворительно – обучающийся в основном освоил основы работы с мячом, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке, но ему трудно дается работа в групповых, командных упражнениях и соревнованиях. При выполнении заданий обучающийся постоянно нуждается в помощи педагога. Не контактный, замкнутый.

2-3 Хорошо – обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире, но не проявляет должной активности и самостоятельности;

4-5 Отлично - обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире в составе победившей команды. Постоянно проявляет лидерские качества, активность и самостоятельность в образовательном процессе.