**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Г. Крисанова  Протокол № 21  от «16» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Р.Ш.Абдулина  Приказ № 128 - од  от «16» августа 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

**Направленность программы:**физкультурно-спортивное

**Уровень программы:** базовый

**Целевая группа**: учащиеся 10-17 лет

**Срок реализации** – 1 год

**Годовое количество часов**: 72 часа

**Количество часов в неделю**: 2 часа

**Подготовил**: Кадиров Ахмад Насириддинович,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

с. Бушуй

2023

**1**. **Пояснительная записка**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал рабочей программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Рабочая программа «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся. В основу программы положены культурологический и личностно- ориентированный подходы. Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Спортивные игры» являются следующие нормативные документы:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996 - р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ - 245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК - 2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

−Устав МБОУ ДО «Центр внешкольной работы».

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что здоровье нации ухудшается и наряду с теоретическими знаниями нужны конкретные практические рекомендации, игры, упражнения, мероприятия по профилактике заболеваний детей, которые будут содействовать оздоровлению детей. Охрана здоровья подрастающего поколения, формирование у него навыков здорового образа рассматриваются как важнейшие задачи воспитания детей. Чем раньше мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и мы сами будем выступать личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. На решение этих задач и направлена программа «Спортивный час».

**Новизна программы:**

Новизна данной программы заключается в том, что уже на начальном этапе физического воспитания школьника вводятся подвижные игры с элементами базовых видов спорта: волейбола, баскетбола и футбола, а также прививается у ребенка интерес к развитию своего организма.

В настоящее время возникла необходимость в составлении программы спортивно – оздоровительной направленности. В основе оздоровления лежат представления о здоровом образе жизни, что является практически достижимой нормой детского развития.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе двигательной деятельности детей с общеразвивающей направленностью должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей среднего школьного возраста. Детей необходимо обучать элементарным приемам ЗОЖ и профилактическим методикам: оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная. Необходимо прививать детям элементарные гигиенические навыки, использовать физкультминутки и подвижные переменки, своевременно обеспечивать проветривание и влажную уборку помещений, проводить занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры.

Массовые оздоровительные мероприятия:

1. Спортивно-оздоровительные праздники.

2. Тематические праздники здоровья.

3. Работа с семьей (пропаганда ЗОЖ).

**Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические навыки.  Обучающиеся осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, в результате у них лучше формируется представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо -эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

**Педагогическая целесообразность** данной программызаключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании разносторонне физически развитой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие воспитанников.

Программа «Спортивные игры» включает в себя изучение и овладение оздоровительными приемами, направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель:** укрепление здоровья, подготовленности обучающихся, развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

**Предметные:**  
1. Формирование представлений о спортивных играх, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

2. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спортивных игр, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

3. Формирование определённых игровых наклонностей (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции защитника, полузащитника или нападающего)

**Личностные:**1. Развитие коллективизма, для успешной игры;  
2. Развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;  
3. Развитие морально - волевых качеств.  
**Метапредметные:**1. Воспитание у спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;  
2. Воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

3. Формирование интереса к спортивным играм, культуры общения со сверстниками и формирование навыков сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности;

**Сроки реализации и особенности организации образовательного процесса,** программа рассчитана на 1 год, количество часов в неделю - 2, количество учебных часов по программе – 72.

**Формы организации занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

- Конкурсы, викторины.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации контроля |
| всего | теория | практика |
| 1. | Введение в программу. История развития баскетбола, футбола и волейбола | 2 | 1 | 1 | Собеседование. Практические задания |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30 | 5 | 25 | Выполнение нормативов.  Практические задания |
| 2.1. | Физическая подготовка, связанная со спортивными играми. | 10 | 1 | 9 | Практические задания |
| 2.2. | Строевые упражнения | 10 | 1 | 9 | Практические задания |
| 2.3. | Гимнастические упражнения без предметов, с предметами | 1 | 0 | 1 | Практические задания |
| 2.4. | Упражнения на гимнастических снарядах | 4 | 1 | 3 | Практические задания |
| 2.5. | Акробатические упражнения, прыжки, бег | 2 | 1 | 1 | Практические задания |
| 2.6. | Подвижные игры | 3 | 1 | 2 | Практические задания |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **30** | **2** | **28** | Выполнение нормативов.  Практические задания. |
| 3.1. | Тактика игры баскетбол, волейбол и футбол. | 20 | 1 | 19 | Практические задания |
| 3.2. | Техника игры баскетбол, волейбол и футбол. | 10 | 1 | 9 | Практические задания |
| **4.** | **Контрольные игры и соревнования** | **5** | **1** | **4** | Выполнение нормативов.  Практические задания |
| **5.** | **Повторение** | **4** | **1** | **3** | Тестовые и практические задания |
| **6.** | **Итоговое занятие** | **1** | **-** | **1** | Беседа. Практические задания |
|  | **Итого:** | **72** | **10** | **62** |  |

**2.1 Содержание программы:**

**1.Введение в программу. Основы теории игры. (2часа)**

**Форма занятий:** беседа. игра, практическое занятие.

**Теория**: основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий. История возникновения и развития спортивных игр в России и мире. История Олимпийского движения. Физическая культура и спорт в нашей стране. Имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров прошлого и настоящего времени. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, основы анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Физиологические основы специальных движений спортивных игр. Основы профилактики травматизма в баскетболе, футболе и волейболе. Способы оказания доврачебной помощи при травмах. Основы спортивного питания и режим дня.

Входная диагностика (собеседование).

**Практика:** правила игры в баскетбол, футбол и волейбол. Оборудование, инвентарь. Количество игроков на площадке. Размеры и вес мяча. Размеры игровой площадки. Место каждого игрока. Правила введения мяча в игру. Продолжительность игры. Правила отбора мяча. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения*.* Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Приём мяча сверху и снизу и через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху, приём мяча снизу. Передача сверху через сетку. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

**Беседа:** «Что такое спортивные игры»

**Спортивные игры на внимание**.

**Оборудование:** скакалки, мячи (волейбольные, футбольные и баскетбольные)

**2.** **Общая физическая подготовка (30 часов)**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов.

**2.1. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта (10 часов).**

**Теория:** значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта.

**Практика:** выполнение упражнений, связанных с другими видами спорта: гимнастика, легкая атлетика, акробатика, упражнения с отягощением.

**2.2. Строевые упражнения (10 часа)**

**Теория:** понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

**Практика:** выполнение строевых упражнений. Различные виды построений.

**2.3 Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (1час).**

**Теория:** классификация упражнений с предметами и без, их влияние на формирование спортивных качеств.

**Практика:** гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

**2.4. Упражнения на гимнастических снарядах (4 часа).**

**Теория**: знакомство с гимнастическими снарядами. Значение упражнений на снарядах для развития спортивных качеств.

**Практика:** упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

**2.5. Акробатические упражнения, прыжки, бег (2 часа).**

**Теория:** виды акробатических упражнений.

**Практика:** акробатические упражнения. Перекаты вперед, кувырки вперед. Стойка на лопатках. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой». Бег с ускорением до 20 м. Комбинированные эстафеты.

**2.6. Подвижные игры (3 часа).**

**Теория**: виды спортивных игр. Правила.

**Практика:** подвижные игры: «змейка», «три на два», «солнышко», «летающий мяч», «мяч в обруче», «защита укрепление», «живая цель». **Беседа:** «Что такое спортивные игры»

**Спортивные подвижные игры**.

**Оборудование**: скакалки, футбольные мячи, гимнастическая стенка, канат, брусья, гантели.

**3.Специальная физическая подготовка (30 часов).**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов.

**4.Контрольные игры и соревнования (5 часа)**

**Формы занятий**: соревнования.

**Теория:** основы судейства и правила организации соревнований в баскетболе, футболе и волейболе.

**Практика:** соревнования между учащимися, выездные товарищеские соревнования в другие образовательные учреждения, участие в районных соревнованиях.

**Оборудование:** футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, фишки.

**5.Повторение (4 часа)**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

**Теория**: повторение теории, правил игры в баскетбол, волейбол, футбол.

**Практика:** повторение упражнений ОФП, СФП, ТТП. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Оборудование:** футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, фишки, гантели, скакалки.

**6. Итоговое занятие. (1 час)**

**Теория:** подведение итогов учебного года

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные:**  
1. Сформированы понятия о спортивных играх и их возникновении, развитии и правилах соревнований;

2. Учащиеся приобрели практические навыки и теоретические знания в области спортивных игр, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

3. Сформированы определённые игровые наклонности у спортсменов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции защитника, нападающего, блокирующего и опорного защитника);

**Личностные:**1. Развито чувство коллективизма, для успешной игры в баскетбол, волейбол, футбол;  
2. Развиты лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

3. Развиты морально - волевые качества.

**Метапредметные:**1. У спортсменов сформировано чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

2. Воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

3. Учащиеся проявляют интерес и любовь к спортивным играм, как видам спорта.

**4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения итоговой аттестации** |
| 1. | 2023 - 2024 уч. год | 01.09.  2023 г. | 31.05.  2024 г. | 36 | 72 | 72 | 45 минут | Сентябрь - Май |

**5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Спортивное оборудование и инвентарь:  
• Спортивный зал, размер 18x30;  
• стойки для обводки мячей - 14 штук;  
• стойки для подвески мячей- 2 штуки;  
• переносные мишени - 2 штуки;  
• переносные ворота – 2 штуки;  
• маты гимнастические – 10 штук;  
• скакалки -14 штук;  
• мячи набивные – 10 штук;  
• форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);  
• мячи футбольные - 14 штук;  
• мячи волейбольные – 14 штук;

* мячи баскетбольные – 14 штук;

• гири – 4 штуки;

* гантели – 6 штук.

Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Информационное обеспечение: аудио, видео - источники.

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог дополнительного образования Кадиров Ахмад Насириддинович, образование педагогическое (среднее).

**6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки контроля** | **Вид контроля** | **Форма контроля** | **Необходимый инструментарий** |
| Сентябрь | Текущий | Наблюдение, нормативы | Секундомер, рулетка, свисток, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи |
| Май | Итоговый | Практические задания | Секундомер, рулетка, свисток, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, фишки |

**Итоговый контроль** по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают учебные и контрольные нормативы;

- выступление на соревнованиях разного уровня;

- участие в соревнованиях между учебными группами;  
- участие в товарищеских играх.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках, участие в муниципальных соревнованиях, также проводятся показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Занятия по программе «Спортивные игры» предусматривают изучение теоретического материала, проведение практических занятий по спортивным играм с игровыми элементами.

Данная программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

• создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

• способствует осознанию и дифференциации личностно - значимых интересов личности;

• выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Методы и формы обучения.Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Методы обучения на занятиях:• Словесный - объяснение терминов, новых понятий.  
• Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.  
• Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.  
• Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.  
 Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

Основы знаний:

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика.  Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования для детей, постановление Правительства РФ от 7 марта 1995г. №233

2.Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; под ред. А.П.Матвеева.- М.:Радио и связь, 1995.

3.Типовая программа для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водянникова, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год

4.Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год.