

Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное казённое образовательное
учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Дзержинский санаторный детский дом»

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ «Дзержинский
санаторный детский дом»

Н.С. Федотова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивные игры»

Адресат: 13-18 лет.
Срок реализации: 1 год.
Составитель: Васильев В.И.,
инструктор по физкультуре

Дзержинск
2023 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся 13-18 лет

Срок реализации - 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Тип программы - *модифицированная*, разработана на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции».

Концепция - содержание программы охватывает проблемы гражданского и нравственного воспитания, формирования культуры поведения, навыков спортивной деятельности, культуры и профессионального самоопределения.

Основная концептуальная идея программы заключается в том, что воспитание нового поколения российских граждан невозможно без формирования физического воспитания и привлечения обучающихся к здоровому образу жизни, культуре и спорту.

Преамбула программы. Занятия в спортивном объединении общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры.

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключена в возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Отличительные особенности программы.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность.

Основная задача руководителя спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой.

Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе.

Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Цель программы: достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

Задачи программы. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В этой связи в основе принципов данной программы лежат идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Образовательная программа создана с учетом возрастных особенностей детей, нормативных документов, регламентирующих деятельность детских объединений в учреждении дополнительного образования детей, с учетом норм и требований СанПиН 2.4.4. 1251-3.

Возраст детей. Для занятий привлекаются обучающиеся от 13 - 16 лет.

Сроки реализации. Режим занятий.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Продолжительность занятия 45 минут, 2 занятия в неделю

Основные формы и методы

Основная форма занятий - групповая: количество детей в группе от 10 до 15 человек, состав группы – разновозрастный.

Программа предполагает следующие виды занятий: вводные, итоговые, дополнительные формы организации занятий: посещение соревнований, сдача нормативов, спортивные игры.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Ведущими методами обучения по данной программе являются:

1. Наблюдение;
3. Соревнование;
4. Трудовые действия;
5. Приучение;

6. Требование;
7. Поощрение;
9. Упражнение;
11. Создание воспитывающей ситуации.

Механизм реализации программы.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Прогнозируемые результаты

В результате работы по программе у обучающихся вырабатывается

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

будут знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- основы стрельбы;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

будут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;

- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Формы подведения итогов

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Механизм выявления результатов

Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

Углубление знаний старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Подтверждением успешности освоения программы служат следующие показатели:

- стабильный состав обучающихся;
- успешность выступления в соревнованиях;
- личные показатели обучающихся.

Учебно-тематический план
(2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	В течен. занятий	-	-
4.	Гимнастика	4	2	2
5.	Легкая атлетика	8	4	4
6.	Подвижные игры	В течен. занятий	-	-
7.	Лыжи	10	-	10
8.	Волейбол	16	-	16
9.	Настольный теннис	16	-	16
10.	Футбол	14	-	14
11.	Контрольные испытания, соревнования	1	-	1
12.	Судейская практика	В теч.занятий	-	-
13.	ВСЕГО:	72	9	63

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

4. Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.
5. Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».
6. *Подвижные игры*: «Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.
7. Лыжи. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («<<плугом»»). Лыжная гонка на 2-3 км.
8. Волейбол. Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения.
9. Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.
10. Футбол. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
11. Контрольные испытания. Участие в соревнованиях.
12. Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство соревнований.

Условия реализации программы

Спортивные сооружения для занятий спортивного объединения могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол; лыжная база, тир, тренажерный зал, спортивный зал для занятий в ненастную погоду.

Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилki для одежды, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря и сам инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, лыжи и лыжные палочки, винтовки и пули.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Программы для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2005 год
3. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002
6. Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003

Литература для руководителя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Величенко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание	всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.	1	1	---
2-3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.	2	2	--
4-5	Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики – подтягивание.	2	1	1
6-7	Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.	2	1	1
8-9	Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300-500 м; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»; эстафеты.	2	1	1
10-11	Бег короткие дистанции до 60 м.; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	1	1
12-13	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».	2	1	1
14-15	Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.	2	1	1
16-17	Лыжи. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Прохождение дистанции.	2	---	2
18-19	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Прохождение дистанции.	2	---	2
20-21	Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2-3 км.	2	---	2
22-23	Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок.	2	---	2
24-25	Лыжная гонка 3км.	2	---	2

26-27	Волейбол. Правила игры. Техника нападения.	2	---	2
28-29	«Пионербол».	2	---	2
30-31	Действия без мяча и с мячом. Техника защиты.	2	---	2
32-33	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	2		2
34-35	Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками.	2	---	2
36-37	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке.	2	---	2
38-39	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	2	---	2
40-41	Учебная игра.	2	---	2
42-43	Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками».	2	---	2
44-45	Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов.	2	---	2
46-47	Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча.	2	---	2
48-49	Сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.	2	---	2
50-51	Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами.	2	---	2
52-53	Контрудары.	2	---	2
54-55	Учебная игра.	2	---	2
56-57	Учебная игра.	2	---	2
58-59	Футбол. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча.	2	---	2
60-61	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2	---	2
62-63	Финты. Отбор мяча.	2	---	2
64-65	Выбивания. Перехват. Удары по мячу с места, с хода.	2	---	2
66-67	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.	2	---	2
68-69	Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.	2	---	2
70-71	Учебная игра. Судейская практика.	2	---	2
72	Контрольные испытания	1	---	1
Итого: 72 ч.		72	9	63