

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивные 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), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### Актуальность

Занятия спортивными 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 - рефлекторным 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.

Спортивные 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 ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

В условиях небольшого школьного зала посредством спортивных 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 человек.

Программа представляет собой обучение играм, в которой определено содержание атлетической (обще-физической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Ключевой инвентарь всех игр – мяч, т.к. умелое владение мячом - не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 12 – 17 лет.

В учебную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Лица без ОВЗ. Возможен добор обучающихся в течение учебного года.

**Режим занятий.** Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 учебный год. Количество часов в неделю - 2ч., в год 74 ч.

**Формы обучения** детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:**

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

**Формы подведения итогов:**

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.
- Освоение специальной теоретической и физической подготовки: тестирование, наблюдение.
- Соревнования, дружеские встречи, участие в спортивных мероприятиях города и школы.

**Цель программы:** полноценное физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

1. Изучить правила игры в «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол» техникой, тактикой игр правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Расширить знания о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
3. Приобрести необходимый минимум знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Развитие организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
4. Развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
5. Развитие коммуникативных качеств, желания к самопознанию и самоопределению.
7. Развитие желания пропагандировать здоровый образ жизни, путем привлечения семей, учащихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Формирование нравственно-этической ориентации (инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности);
3. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
4. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Основной целью аттестации программы «Спортивные игры» является выявление уровня развития практических умений и навыков обучающихся. (Приложение 1, 2)

*Теоретическая подготовка.* Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование.

*Общефизическая подготовка.* Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м); - бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице.

Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий).

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей (см. приложение).

*Освоение основных элементов баскетбола.*

Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Бросок мяча в кольцо на точность (3-5 попыток сумма правой и левой рукой).
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим броском мяча в щит с расстояния 3м - из трёх попыток.
- Бег на 30 метров с ведением мяча
- Дриплинг

*Освоение игровых действий*

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

*Освоение основных элементов волейбола.*

Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- подача,
- прием,
- пас,
- нападающий удар,
- блок.

*Освоение основных элементов гандбола.*

Контроль над освоением учащимися основных элементов гандбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- техника нападения, перемещения,
- стойка готовности,
- держание мяча,
- броски по воротам,
- ведение мяча,
- обманные действия,
- заслоны.

### *Освоение основных элементов футбола.*

Контроль над освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- техника владения мячом,
- техника передвижения.

**Планируемые результаты.** К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

- знать и применять на практике правила игр «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол», технические действия и приёмы, историю их развития в нашей стране.
- использовать в игре тактические приемы,
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) и по профилактике переутомления;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.