

| | | |
|--|---|--|
| Рассмотрено на заседании Методического Совета ГАОУ ТО «ГРК» Протокол №_____ от «_» ____ 20 ____ г. | Согласовано Зам.директора по ВР « <u>20</u> <u>августа</u> <u>2019</u> г. | Утверждаю Директор гимназии <i>Ж.А.Довжук</i> « <u>25</u> <u>августа</u> <u>2019</u> г. |
|--|---|--|

Государственное автономное общеобразовательное
учреждение Тюменской области «Гимназия российской
культуры»

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»

Направленность программы: физкультурно-
оздоровительная

Класс: 5 - 9

Срок реализации: 5 года

Уровень программы: базовый

Составитель: Довжук В. А.

2019/2020 учебный год

Тюмень

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Цели и задачи программы..... | 4 |
| Условия реализации программы..... | 4 |
| Ожидаемые результаты программы..... | 5 |
| Содержание рабочей программы..... | 5 |
| Примерный учебно-методический план..... | 10 |
| Методическое обеспечение программы..... | 11 |
| Материально-техническое обеспечение программы..... | 12 |
| Список литературы..... | 14 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);
- «Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006г. № 06-1844);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2014 г. № 089-613 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа содержит 2 раздела: волейбол и баскетбол.

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации».

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по спортивным играм входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы — углублённое изучение спортивных игр баскетбол, волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу, баскетболу;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа носит спортивно-физкультурную направленность и рассчитана на учащихся 5 - 9 классов.

С точки зрения формы организации занятий программа предусматривает теоретические занятия и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 68 ч. Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 - 5 год обучения – от 15-20 человек

При составлении программы учитывалась физические данные учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
 - Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
 - Устойчивое владение умениями и навыками игры;
 - Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
 - Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Специфические задачи для групп обучения

5-7 классы – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировке, изучение основ техники и тактики баскетбола, освоение процесса игры по правилам мини - баскетбола, подготовка к сдаче тестов.

8-9 классы – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, подготовка к сдаче тестов, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических

упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

5-7 классы

Развитие баскетбола в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. *Упражнения на гимнастических снарядах:* висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Ученник будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Программа по баскетболу

8-9 классы

Гигиенические знания и навыки.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля. Правила поведения и меры безопасности.

Основы методики тренировки.

Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Тесты и их назначение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки баскетболистов, различных по возрасту, полу и спортивной подготовленности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Техника и тактика игры.

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серий заслонов”.

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной рукой со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с фингами “без мяча” и “с мячом”. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу. Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Сдача тестов.

Формы контроля: контрольные игры и соревнования, сдача нормативов врачебный контроль, самоконтроль.

Содержание программы по волейболу 5-7 классы.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Практика: Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.
Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд
Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страховщиками, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Содержание программы по волейболу 8-9 классы.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.
Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.
Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов,

взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страховирующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Формы контроля: контрольные игры и соревнования, сдача нормативов врачебный контроль, самоконтроль.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 5-9 КЛАССЫ

| № п/п | Содержание занятий | Количество | | |
|----------|--|------------|----------------------|------------------------|
| | | Всего | Теоретич. сведен. | Практические занят. |
| 1. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 29 | 2 | 27 |
| 3. | Основы техники и тактики игры | 29 | 2 | 27 |
| 4. | Контрольные игры и соревнования | 5 | 0 | 5 |
| 5. | Тестирование | 4 | 0 | 4 |
| Итого: | | 68 | 5 | 63 |

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо

строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Гимнастические скамейки;
2. Гимнастическая стенка;
3. Мячи;
4. Гантели;
5. Эластичные эспандеры;
6. Обручи;

7. Набивные мячи;
8. Скалки;
9. Мешочки с песком;
10. Кегли;
11. Барьеры;
12. Гимнастические маты;
13. Силовые тренажёры

Список используемой литературы.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
3. Зверев С.М., «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 г.
4. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 г;
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В., «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
6. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;