

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ «ШКОЛА № 90»
МБУ «ШКОЛА № 90»

445031, Российская Федерация, Самарская область, г.о. Тольятти,
бульвар Татищева, 19, тел. 8(8482)42-95-82, e-mail school90@edu.tgl.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 11 от 24 мая 2024г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ «Школа № 90»
В.И.Подолько
№ 01 – од от «18» июля 2024г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Срок реализации: 1 год
услуги населению

Количество часов:
В неделю: 1 час
Всего: 34 часа в год

Составил:
учитель физической культуры МБУ «Школа № 90»
Попкова О.В. (первая квалификационная категория)

Тольятти
2024

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение «Календарно-тематический план» (Календарный учебный график)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» **физкультурно-спортивной направленности** адресована для взрослого населения.

Отличительные особенности

Занятия в рамках данной программы дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени учащихся. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Актуальность программы

Приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья учащихся охрана и укрепление здоровья обучающихся является одним из основных направлений в деятельности школы.

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры.

Развивающие:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности баскетболом, волейболом, формирование у учащихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Сроки реализации: 1 год

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: групповая

Режим занятий: 1 академический час в неделю

Ожидаемые результаты:

Критерии и способы определения результативности

Оценивание достижений на занятиях по дополнительной общеобразовательной программе отличается от системы оценивания на уроках отсутствием пятибалльной отметки. Основной показатель качества освоения программы — личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе. Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля:

- наблюдение;
- определение физических показателей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: участие в днях здоровья, соревнованиях и эстафетах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(услуги населению)

№	Тема	Кол-во часов
Тема 1. Теоретическая подготовка		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
2	Общая характеристика спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, закаливание.	1
Тема 2. Легкая атлетика		
3	Бег и ходьба. Ускорения.	1
4	Бег 30, 60 метров.	1
5	Метание малого мяча с места, с разбега.	1
6	Эстафета 4x50.	1
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики.		
7	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, мосты)	1
8	Подтягивания. Поднимание ног в висе	1
Тема 4. Спортивные игры		
9-11	Учебная игра «Мини-волейбол»	3
12-16	Баскетбол	5
17-21	Волейбол	5
22-24	Лапта	3
Тема 5. Общая физическая подготовка		
25-26	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнером	2
27-28	Общеразвивающие упражнения: с предметами, на снарядах	2
29	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	1
30	Прыжки через препятствия	1
31	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	1
32-33	Подвижные игры	2
34	Обобщающее занятие	1
	ИТОГО:	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Тема 2. Легкая атлетика.

Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры.

Тема 4. Спортивные игры.

Волейбол

Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Большие возможности для образовательной деятельности заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовке на всех этапах используются общие дидактические **методы**:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- турниры;
- эстафеты;
- игры.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, универсальная спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный инвентарь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс", 2012.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: "Академия", 2000.