

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой детский центр «Созвездие»



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Подвижные спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет, взрослые  
Продолжительность реализации: 4 дня

Разработчики программы:  
педагогический коллектив  
КГБОУ КДЦ Созвездие

Место реализации:  
Хабаровский край, р.п. Переяславка,  
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

## Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные спортивные игры»
Разработчики программы	педагогический коллектив КГБОУ КДЦ Созвездие
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации	4 дня
Уровень усвоения	Ознакомительный
Возраст учащихся	12-17 лет, взрослые
Цель	Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"><li>– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);</li><li>– «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;</li><li>– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14; Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;</li><li>– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ ХКЦВР Созвездие.</li></ul>
Реализация программы в учреждении	Программа реализуется на краевых профильных сменах на базе физкультурно-оздоровительного комплекса КГБОУ КДЦ Созвездие

## **Пояснительная записка**

Одним из направлений модернизации образования является совершенствование системы физического воспитания детей и подростков. Развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики в использовании возможностей для оздоровления и воспитания детей и молодежи, формирования здорового образа жизни. В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта создана модульная программа «подвижные игры».

Физкультура и спорт развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.

Программа направлена на создание условий для активного приобщения подростков к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Спортивная направленность программы способствует укреплению здоровья, развитию общефизических и спортивных качеств обучающихся, коммуникативных способностей, умения работать в команде.

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные спортивные игры» включает в себя: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», Теннис «Орел».

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность дополнительных общеобразовательных программ обеспечивает здоровье, создает условия для устойчивого развития массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми.

**Актуальность программы** «Подвижные спортивные игры» состоит в удовлетворении потребности обучающихся в физической активности. Физкультура и спорт развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами коллективной игры. Программа построена по принципу изучения и отработки умений и навыков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на обучаемых, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость,

выносливость, формируют двигательные навыки. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают спортивные игры эффективным средством активного отдыха.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и на развитие их коммуникативных способностей, умения работать в команде. Наряду с технико-тактической подготовкой в программе отведено большое место общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен блок теоретических знаний для расширения кругозора обучающихся и поддержания интереса к спорту.

**Отличительной особенностью программы** является упор на изучение тактических действий и приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата, а также внедрение в образовательный процесс активной психологической подготовки, которая ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении и стремлению к победам не только в спорте, но и в жизни.

**Тип программы:** одноуровневая, общеразвивающая.

**По форме организации содержания и педагогического процесса** программа является комплексной, узкопрофильной.

**Адресат программы:** обучающихся – участники краевой профильной смены без предъявления требований к занятиям и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания (по желанию).

Возраст обучающихся: 12-17 лет, взрослые.

Количество обучающихся в группе: до 30 человек.

**Объем и сроки освоения программы, режим занятий**

В условиях временного детского коллектива срок реализации программы составляет 4 дня, 8 часов.

Режим занятий: Продолжительность занятий - 2 академических часа ежедневно (с перерывом 10 минут).

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

**Цель:** приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*предметные:*

- формировать у обучающихся знания из области физической культуры и спорта.
- формировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.
- формировать практические навыки игры в футбол, волейбол, баскетбол, теннис «Орен».

*метапредметные:*

- развивать физические качества - быстроту, ловкость, силу.

- укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности.

*Личностные:*

- способствовать формированию навыков коллективной работы, коммуникативных, организаторских и спортивных знаний и навыков (дисциплинированность, самостоятельность, упорство к достижению целей и т.д.).

- воспитать осознанное добросовестное отношение к учебным и спортивным занятиям, приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сформировать гигиенические навыки.

### Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила игры. Тактика и техника игры. Игра – соревнования.	0,5	1, 5	2
2	Правила игры в волейбол. Игра - соревнование Волейбол.	0,5	1, 5	2
3	Правила игры и техника безопасности. Общая физическая подготовка. Игра - соревнования Баскетбол.	0,5	1, 5	2
4	Правила игры. Игра – соревнования Теннис «Орен».	0,5	1, 5	2
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

### Содержание программы

**Тема 1. История футбола. Правила игры. Тактика и техника игры. Игра – соревнования.**

Теория: История футбола в России. Общие сведения о спортивной игре футбол. Изучение правил игры. Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Инструктаж по технике безопасности. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Профилактика травматизма при занятиях футболом. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Практика: Выполнение ОРУ, эстафеты, подвижные игры, подводящие к игре. Игра-соревнование в футбол.

**Тема 2. Правила игры в волейбол. Игра - соревнование Волейбол.**

Теория: Характеристика игры, основные правила. Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Совершенствование навыков передачи мяча. Обучение выполнению верхней и нижней подачи мяча. Обучение приема «Поднять мяч с пола», приём, передача и подача мяча снизу. Правила расстановки игроков на площадке, эстафеты, подвижные игры, подводящие к игре. Игра-соревнование в волейбол.

### **Тема 3. Правила игры и техника безопасности. Общая физическая подготовка. Игра - соревнования Баскетбол.**

Теория: Правила игры. Состав команды, форма игроков. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила игры баскетбола, судейская жестикауляция и терминология.

Практика: Общая физическая подготовка

Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, параллельном движении.

- Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Игра - соревнования Баскетбол.

### **Тема 4. Правила игры. Игра – соревнования Теннис «Орен».**

Теория: Проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Изучение правил игры. Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена.

Практика: Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения высокой далекой и короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки, выполнения ударов на сетке: «подставка»; «добивание»; «перевод» открытой и закрытой стороной ракетки. Игра-соревнование в Теннис «Орен».

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

### *Предметные:*

- владеют знаниями из области физической культуры и спорта, ориентируются в понятиях «здоровый образ жизни»;
- ориентируются в спортивных игровых играх;
- владеют большим объемом двигательных действий и способов их использования в различных видах деятельности;
- осуществляют поиск информации о здоровом образе жизни.

### *Метапредметные:*

- развивают основные физические качества, осознают роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- адекватно оценивают собственные физические способности, планируют и корректируют физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития и подготовленности;
- соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- имеют установку на здоровый образ жизни, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

### *Личностные:*

- адекватно воспринимают советы и предложения, оценку других людей во время соревновательных, индивидуальных и групповых заданий;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- договариваются, учитывая разные мнения, и приходят к общему решению в работе в команде;

### **Методы обучения:**

- методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, темповый, поточный, одновременный, игровой, интегральный.
- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

**Формы организации деятельности обучающихся:** индивидуально-групповая; командная деятельность.

**Формы организации образовательной деятельности:** тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения.

### **Образовательные технологии**

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

#### *1. Здоровьесберегающие технологии:*

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;

- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

**Оценка реализации и образовательные результаты программы:** участие в контрольных играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является контрольная игра.

#### **Требования к кадровому обеспечению**

Для реализации программы необходимы педагоги дополнительного образования по профилю – преподаватель физической культуры или тренер-преподаватель.

#### **Условия реализации программы**

*Материально-техническая* база Центра позволяет проводить занятия в универсальном спортивном зале в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Занятие проводится в КГБОУ «Краевой детский центр «Созвездие» Физкультурно-оздоровительный комплекс «ФОКСТРОТ» в универсальном спортивном зале.

В процессе реализации программы используется оборудование:

1. Баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные, теннисные мячи,
2. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
3. Теннисные ракетки.
4. Волейбольные, стойки.
5. Теннисные столы.
6. Футбольные ворота.
7. Баскетбольные кольца..
8. Музыкальный плеер.
9. Диски с музыкальными композициями.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.

*Дидактические материалы:* методические разработки, инструкции по технике безопасности, комплексы упражнений.

Наглядность обеспечения дополнительной образовательной программы:

1. Плакат «Правила поведения на подвижных играх», «Правила поведения в универсальном спортивном зале»;



2. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в зале.

3.Картотека игр и упражнений каждого возраста;

8.Комплексы дыхательных упражнений

### **Методическое обеспечение**

Подвижные игры и упражнения повышают интерес к занятиям, позволяют ознакомиться с правилами игр. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы: словесные, наглядные, практические.

*Словесные* (описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и другие): создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные* (показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции): применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические:*

- метод упражнений (метод разучивания по частям метод разучивания в целом, выполнение тренировочных 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. Так же используется метод имитации упражнения (движения).

Так же большое значение имеют приемы с использованием: обсуждения, анализа и исправления ошибок, оценки (самооценки) двигательных действий, индивидуальной страховки и помощи партнеру.

Для повышения эмоциональности и динамизма занятий применяются соревновательный и игровой методы: применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

*Комплекс общеразвивающих упражнений.*

1) вращение рук вперед с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз).

2) стоя вокруг прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т.д;

4) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне.

### **Контроль результатов обучения**

#### **Формы контроля**

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний).

#### *1. Контрольные упражнения:*

Игра-соревнования.

*Основными формами фиксации образовательных результатов являются:*

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

**Оценочный инструментарий:** Оценке подлежит уровень знаний и умений, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня). Оценить обучающиеся возможно по номинациям: самый быстрый, самый ловкий и т.д.

Оценка достижений обучающихся базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Оценку обучающийся получает по выполнению заданий различного уровня сложности и положительной динамики. Большинство обучающихся могут оценить свою работу самостоятельно (самооценка).

## Список литературы

1. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения техники волейбола. – М., 1986.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М.: Центр Академия, 2004г.
4. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта. -М.: ФиС, 2001 г.
5. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144 с.
6. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.
7. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975;
8. Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.

## **Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействие следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступить к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

#### **6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.