

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
"Богородский политехнический техникум"

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2021



Утверждаю
Директор ГБОУ "БПТ"
Чернов В.И.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ "ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА"**

Рассчитана на детей от 15 лет, срок реализации 1 год,
количество часов -160

Разработчик: Рябов Д.И.,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Игровые виды спорта – это возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся, а также возможности для физического и нравственного воспитания, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол — увлекательные и массовые виды спорта, получившие признание в студенческой среде техникума. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в команде нужно уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Спортивные игры развивают также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы для обучающихся заключается в возможности организовать свой досуг, научиться взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и старшими товарищами.

Для ОО актуальность программы состоит в возможности участия членов секции в соревнованиях областной спартакиады, организации соревнований внутренней спартакиады.

Цель и задачи программы

Цель

1. Сформировать общее представление обучающихся о технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

1. Обучить приемам игровых видов спорта, сформировать начальные навыки судейства.
2. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой

деятельности и в самостоятельных занятиях.

Данная программа модифицированная, основана на типовой и адаптирована для ОО.

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 19 лет.

Продолжительность реализации программы 1 год.

Форма и режим занятий

Занятия секции проводятся согласно расписанию дополнительного образования в объеме 4 часов в неделю в послеурочное время.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игр. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 15-19 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Программа должна реализовываться преимущественно в очном режиме. В случае приостановления образовательного процесса в связи с введением ограничительных мероприятий (карантина) программа может реализовываться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Все тренировки, которые не предполагают группового взаимодействия, могут проходить удаленно, то есть в домашних условиях, с использованием видеоуроков, видео и аудиоконсультаций с руководителем секции.

Ожидаемый результаты и способы определения их результативности

По окончании изучения программы дополнительного образования "Игровые виды спорта" обучающиеся должны:

- овладеть понятиями "Техника игры", "Тактика игры";
- знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- сформировать первичные навыки судейства.

Для определения результативности освоения программы вводится двоичная система оценки: "освоил " и "освоил с поощрением".

Критерии оценки "освоил":

- добросовестное посещение занятий секции;
- сдача нормативов на оценку низкого и среднего уровня;
- участие в соревнованиях внутренней спартакиады

Критерии оценки "освоил с поощрением":

- добросовестное посещение занятий секции;
- сдача нормативов на оценку среднего и высокого уровня;
- участие в соревнованиях городской или областной спартакиады.

Формы подведения итогов реализации программы

- Итоги освоения программы подводятся в соответствие с таблицей контрольных упражнений в виде сдачи нормативов;
- Участие и результаты участия в соревнованиях внутренней и внешней спартакиады.

По окончании освоения программы обучающимся вручается свидетельство.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	2	2	-
2	Техника и тактика игры в волейбол	60	-	60
3	Техника и тактика игры в баскетбол	30	2	28
4	Техника и тактика игры в настольный теннис	28	2	26
5	Техника и тактика игры в мини-футбол	40	2	38
Итого:		160	8	152

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
Тема 1. Правила безопасности на занятиях		2	2	-
1	Правила безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол.	2	2	-
Тема 2. Техника и тактика игры в волейбол		60	-	60
2	Техника выполнения нижнего приема	2		2
3	Техника выполнения нижнего приёма	2		2
4	Техника выполнения нижнего приёма	2		2
5	Техника выполнения нижнего приёма	2		2
6	Техника выполнения нижнего приёма	2		2
7	Техника выполнения нижней прямой подачи	2		2
8	Техника выполнения нижней прямой подачи	2		2
9	Техника выполнения	2		2

	нижней прямой подачи			
10	Техника выполнения нижней прямой подачи	2		2
11	Техника выполнения нижней прямой подачи	2		2
13	Техника выполнения нижней боковой подачи	2		2
14	Техника выполнения нижней боковой подачи	2		2
15	Техника выполнения нижней боковой подачи	2		2
16	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2		2
17	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2		2
18	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2		2
19	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2		2
20	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2		2
21	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2		2
22	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2		2
23	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		2
24	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		2
25	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2		2
26	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2		2
27	Двухсторонние контрольные	2		2

	игры по упрощенным правилам волейбола.			
28	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	2		2
29	Товарищеские игры с командами	2		2
30	Товарищеские игры с командами	2		2
31	Промежуточная аттестация. Контрольная игра	2		2
Тема 3. Техника и тактика игры в баскетбол		30	2	28
32	Правила игры в баскетбол	2	2	
33	Приём и передача мяча	2	-	2
34	Приём и передача мяча	2	-	2
35	Передача мяча от груди	2	-	2
36	Передача мяча от груди	2	-	2
37	Передача мяча с отскоком	2		2
38	Передача мяча с отскоком	2		2
39	Ведение мяча по прямой	2		2
40	Ведение мяча по прямой	2		2
41	Ведение мяча змейкой	2		2
42	Персональный бросок	2		2
43	Персональный бросок	2		2
44	Учебно- тренировочная игра	2		2
45	Учебно -тренировочная игра	2		2
46	Промежуточная аттестация	2		2
Тема 4. Техника и тактика игры в настольный теннис		28	2	26
47	Правила игры в настольный теннис	2	2	
48	Обучение стойке и перемещению	2		2
49	Обучение стойке и перемещению	2	-	2
50	Обучение упр. С ракеткой	2		2
51	Обучение упр. С ракеткой	2		2
52	Тренировка с ракеткой и мячом	2		2
53	Тренировка с ракеткой и мячом	2		2
54	Обучение ударом ракеткой по мячу	2		2
55	Обучение ударам ракеткой по мячу	2		2
56	Освоение подачи	2		2

57	Освоение подачи	2		2
58	Учебная игра с партнёром	2		2
59	Учебная игра с партнёром	2		2
60	Промежуточная аттестация	2		2
Тема 5. Техника и тактика игры в мини-футбол			2	38
61	Правила игры в футбол	2	2	-
62	Приём и передача мяча партнёру	2		2
63	Приём и передача мяча партнёру	2		2
64	Приём и передача мяча партнёру	2		2
65	Остановка мяча стопой сверху	2		2
66	Остановка мяча стопой сверху	2		2
67	Остановка мяча стопой сверху	2		2
68	Удар по не подвижному мячу	2		2
69	Удар по не подвижному мячу	2		2
70	Удар по катящемуся мячу	2		2
71	Удар по катящемуся мячу	2		2
72	Удар по мячу с боку	2		2
73	Удар по мячу с боку	2		2
74	Ведения мяча "змейкой"	2		2
75	Ведение мяча "змейкой"	2		2
76	Учебно -тренировочная игра	2		2
77	Учебно- тренировочная игра	2		2
78	Учебно -тренировочная игра	2		2
79	Промежуточная аттестация	2		2
80	Промежуточная аттестация	2		2
		160	8	152
	Итого			

Тема 1. Правила безопасности на занятиях – 2 ч.

Тема 2. Техника и тактика игры в волейбол-60 ч.

Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Классификация техники игры в соответствии с распределением приёмов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, приём подачи, приём-передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, прямые нападающие удары, с переводом, стойки и перемещения. Для игры в защите служат приём двумя руками сверху и снизу в опорном положении и в падении, блокирование одиночное и групповое, стойки и перемещения. В каждом приёме выделяют разновидности. Тактика игры- это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре

Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тема 3. Техника и тактика игры в баскетбол – 30 ч.

Командная тактика игры - атакующая и оборонительная. Атакующая тактика. Баскетбол: тактика игры в защите. Обучение тактике игры в баскетбол. Техника игры. Примеры тактики: быстрый пас; быстрый прорыв; · проходы под кольцо. Проходы под кольцо.

Тема 4. Техника и тактика игры в настольный теннис -28 ч.

Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа). Накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Накат открытой ракеткой (справа). Топ-спин справа.

Тема 5. Техника и тактика игры в мини-футбол – 40 ч.

Тактика атаки: прорыв, поддержка, подвижность, ширина, прорыв. Тактика обороны.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Те
1	2	3	4	5	
1	Правила безопасности на занятиях	Беседа	Конспект	Видеоматериал	Волеобаскетбол, футбол, волейбол, сетка, стол
2	Техника и тактика игры в волейбол	Беседа, практические занятия	Тренировка	Раздаточный материал Таблица "Техника основных элементов игры в волейбол"	Волейбол, сетка
3	Техника и тактика игры в баскетбол	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица "Техника основных элементов игры в баскетбол"	Баскетбол
4	Техника и тактика игры в настольный	Беседа, практические	Тренировка	Видеоматериал	Теннис, т

	теннис	занятия			
5	Техника и тактика игры в мини-футбол	Беседа, практические занятия	Тренировка	Видеоматериал	Футбол, футбол вратаря

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Механизм отслеживания результатов:

Начало года

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	9,2	9,8	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

Конец года.

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 60 метров, (сек)	8,2	8,8	9,4	9,4	9,9	10,4
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	21	15	6

Список литературы для преподавателей

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий "Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов". - М. "Просвещение", 2013.-112с.
2. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность/авт.-сост. Е.П.Колганова. Волгоград: Учитель, 2013.-255с.
3. Лях В.И." Физическая культура. Тестовый контроль". В. И.Лях .-М. "Просвещение", 2012.-160с.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. "Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов". "Просвещение", 2013.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий "Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов". М. «Просвещение», 2013

Список литературы для обучающихся

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – "Физкультура и спорт" 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – "Физкультура и спорт" 1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – "Просвещение" 1989 г.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: "Феникс", 2001 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, "Физкультура и спорт" 1991 г.
6. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, "Полымя", 1989г.
7. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" №1, 2002г.
7. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" №2, 2002г.
9. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" №5, 1998г.
10. Видеопособия.

**Учебный план
секции "Игровые виды спорта"
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 15-19 лет**

№	Наименование раздела программы	1 полугодие			2 полугодие		
		Всего недель	Всего часов		Всего недель	Всего часов	
			теория	практика		теория	практика
1.	Правила безопасности на занятиях	1	2	-	-	-	-
2.	Техника и тактика игры в волейбол	14	-	56	1	-	4
3.	Техника и тактика игры в баскетбол	-	-	-	7	2	28
4.	Техника и тактика игры в настольный теннис	-	-	-	7	2	26
5.	Техника и тактика игры в мини-футбол	-	-	-	10	2	38
							Итого

Календарный учебный график секции "Игровые виды спорта"

Год обучения	Месяц																																
	09			10				11				12				01			02				03					04				05	
Первый год обучения	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2
Недели																																	
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4