**Управление образования Аргаяшского муниципального района**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования детей**

**Аргаяшский Центр детского творчества**

Утвержден приказом директора

МУ ДОД Аргаяшский ЦДТ

№ 28/11 от \_\_27.08.\_ 2018 г

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  ПРОГРАММА**

**дополнительного образования детей**

**«спортивные игры»**

Период обучения: 1 год

Возраст детей 10-17 лет

**педагог дополнительного образования**

**Садыкова Ю.Б.**

**с. Аргаяш**

**2018**

**Пояснительная записка**

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

Дополнительная образовательная программа объединения «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу спортивных школ РФ; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Программа для обучающихся 5-11 классов разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе, но представляет собой более углублённый и расширенный его вариант. Программа рассчитана на возрастную группу 10-17 лет.

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся.

**Актуальность и значимость** данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, баскетболе и волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

**Цель программы:**

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию; гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к

спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в коллективе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**Задачи программы** направлены на:

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,

- формирование у детей положительных морально-нравственных качеств,

- формирование ценностных ориентиров З.О.Ж.

- приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта,

-формирование двигательных умений и навыков спортивных игр;

- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных),

- развитие психических процессов и свойств личности,

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Формы и методы обучения**

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы организации обучения:**

командная, малыми группами, индивидуальная.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются

методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг-

друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

Методы, используемые на занятии:

1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

3) Методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

4) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

5) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | теория | практика | всего |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | - | 1 |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | - | 1 |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 2 | - | 2 |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена | 2 | - | 2 |
| 5 | Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм | 2 | - | 2 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 7 | Основные правила, техника и тактика игры в футбол. | 1 | 17 | 18 |
| 8 | Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол. | 2 | 20 | 22 |
| 9 | Основные правила, техника и тактика игры в волейбол. | 1 | 17 | 18 |
| 10 | Основные правила, техника и тактика игры в стритбол. | 2 | 12 | 14 |
| 11 | Основные правила, техника и тактика игры в лапту | 1 | 15 | 16 |
| 12 | Контрольные игры и соревнования | - | 16 | 16 |
| 13 | Инструкторская и судейская практики | - | 4 | 4 |
| 14 | Основные навыки юного туриста | - | 8 | 8 |
|  | Всего | 15 | 129 | 144 |

**Содержание изучаемого курса.**

1. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.

2. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.

3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.

4. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

5. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

6. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого

сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки,

перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого меча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений.

Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная

физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.

7. Правила игры в футбол: Цель игры и ее составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра.

8. Правила игры в баскетбол: цель игры и ее составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра.

9. Правила игры в волейбол: цель игры и ее составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.

10.Правила игры в стритбол: цель игры и ее составляющие, количество

игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка,

броски в кольцо.

11. Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные

нарушения, удары по мячу.

12. Участие в соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.

различной категории сложности. Правила поведения туриста в походе.

**Материально-техническая база**

Спортивная площадка.

Спортивный зал.

Щиты с кольцами.

Гимнастические маты.

Скакалки.

Мячи баскетбольные.

**Список литературы для педагогов**

1. Баскетбол для юниоров - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.

2. [Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130178) г.

3. [Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/12365).