

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБОУ «СОШ №19»

№ 51 от 06.06.2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Командные игры»

название программы

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат программы: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Лебедкин Алексей Сергеевич

Педагог дополнительного образования

ФИО, должность

с. Лебедкино, 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Командные игры» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18. 11. 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
5. Уставом МБОУ «СОШ №19»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Отличительные особенности программы:

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - баскетбол, лыжные эстафеты, футбол - они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Адресат программы: подростки 11-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: Очная

Режим занятий: 4 раза в неделю по 1 часу, 136 часа в год.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

Учащиеся будут знать:

основы истории развития игр в России;

влияние физических упражнений на организм спортсмена;

гигиену и самоконтроль спортсмена;

основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, лыжные эстафеты.

Учащийся будет уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры;

использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

управлять своими эмоциями;

эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Объем программы: 136 ч

Содержание программы:

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 игр, правила соревнований.

-История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола

-Правила игры в баскетбол

-Инструктаж, техника безопасности на занятиях. Практические навыки по одеванию лыж.

-История возникновения футбола. Развитие футбола

-Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»

-Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.

-Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.

-Перемещение в стойке боком, лицом

-Ведение мяча с изменением скорости передвижения

-Передвижение скользящим шагом 30 м.

-Спуски в низкой стойке. Торможение способом падения на бок.

-Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.

-Передвижение на лыжах до 1000м.

-Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.

-Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.

-Ведение мяча с обводкой стоек

-Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.

-Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.

-Эстафеты с ведением мяча

-Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

-Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.

-Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.

-Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.

-Остановка мяча грудью

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

Учебная игра

Броски мяча в корзину после передач

Броски мяча в корзину со средней дистанции.

Эстафеты.

Игра в квадрате.

Ввод мяча в игру.

Розыгрыш углового удара.

Организационно-педагогические условия

Помещения: спортзал.

Оборудование: Мячи баскетбольные, футбольные, лыжи, конусы, скакалки, маты,

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Лебедин Алексей Сергеевич

Методическое обеспечение: Практические задания . Презентации на все темы программы.

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Баскетбол (62 часа)		
1	Инструктаж, техника безопасности на занятиях.	1
2	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	1
3	Правила игры в баскетбол	1

4-5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры.	2
6-8	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	3
9-10	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2
11-12	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры.	2
13-14	Способы ловли мяча.	2
15-16	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте.	2
17-19	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. Кросс 1000 м	3
20-21	Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте.	2
22-23	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2
24	Учебная игра	1
25-26	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
27-28	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	2
29-30	Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры.	2
31-32	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2
33-34	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2
35-36	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2
37-38	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	2

39	Учебная игра	1
40-41	Ведение мяча с разной высотой отскока	2
42-43	Ведение мяча со сменой ритма движения	2
44-45	Ведение мяча с изменением направления движения	2
46-47	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	2
48-49	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	2
50-51	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	2
52-53	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2
54-55	Броски мяча в корзину после передач.	2
56-57	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	2
58-59	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	2
60-62	Учебная игра	3
Лыжная эстафета (28 часов)		
63	Инструктаж, техника безопасности на занятиях. Практические навыки по одеванию лыж.	1
64-66	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом.	3
67-68	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	2
69-72	Спуски в низкой стойке. Торможение способом падения на бок. Эстафеты.	4

73-76	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	4
77-79	Ступающий шаг. Торможение «плугом». Эстафеты.	3
80-82	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	3
83-85	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах, одновременный одношажный ход.	3
86-88	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Торможение «плугом»	3
89-90	Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	2
Футбол (46 часов)		
91	Инструктаж, техника безопасности на занятиях. История возникновения футбола. Развитие футбола	1
92	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1
93-94	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2
95-96	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2
97-98	Ведение мяча с обводкой стоек	2
99-100	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2
101-102	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	2
103	Эстафеты с ведением мяча.	1
104-105	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2
106	Игра в квадрате.	1

107	Ввод мяча в игру.	1
108-109	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2
110-111	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2
112-113	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2
114	Эстафеты с ведением мяча.	1
115-116	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	2
117-118	Остановка мяча грудью.	2
119-120	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2
121-122	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	2
123-124	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	2
125-126	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2
127-128	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2
129-130	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2
131	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
132	Розыгрыш свободного удара.	1
133	Розыгрыш штрафного удара.	1
134	Розыгрыш углового удара.	1

135-136	Учебная игра	2
---------	--------------	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061662

Владелец Грошева Алена Александровна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025