



Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

Реализация дополнительных общеразвивающих программ



:
238- /

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СЕКЦИЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Екатеринбург
2024

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы	3
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы	5
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	9

1. Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности разработана для обучающихся специальностей и профессий ГАПОУ СО «ЕТХМ», направлена на обучение обучающихся с основной и подготовительной группой здоровья и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) спортивным играм и судейство.

1.2. Место программы в структуре учебно-воспитательного процесса:

Данная программа относится к дополнительным общеразвивающим программам, реализуется в рамках внеурочной деятельности и способствует формированию социально-значимых умений и навыков обучающихся, том числе обучающихся с ОВЗ, способных принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Рабочая программа регламентирует порядок стабильности состава занимающихся, динамики прироста индивидуальных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности как основное условие пребывания в спортивной секции.

Программа направлена на:

- Формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям по спортивным играм.
- Формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
- Приобщение к здоровому образу жизни,
- Приобретение привычки заниматься физическим трудом,
- Воспитание чувство коллективизма, воли, целеустремленности, дисциплины.

1.3. Цели и задачи

Цель программы: способствовать развитию физических способностей и интересов социального и профессионального самоопределения в игровых видах спорта обучающихся, в том числе обучающихся с ОВЗ через обучение основам физкультурно – спортивной деятельности.

Задачи программы:

- формирование интереса и потребности, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивных игр среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение играм;

- обучение обучающихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды техникума по игровым видам спорта, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

Проведение спортивных игр способствует:

- совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;

- дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы;

- развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;

- воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Оценивание:

1. Участие в соревнованиях
2. Судейство
3. Сдача нормативов, в том числе ГТО

Ожидаемые результаты:

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен:

Знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми
- историю видов спорта в избранном виде;
- знать простейшие правила игры и судейство.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

1.4. Количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:

максимальная учебная нагрузка обучающихся - 144 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 144 часа

2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы Спортивные игры**2.1 Объем программы и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	128

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеразвивающей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, работы в кружке и практические занятия	Объем часов		
		Теория	Практика	
1. Футбол	Содержание материала	4	32	36
	1.1. Техника безопасности на тренировках. Профилактика травматизма	1	0	1
	1.2. Правила игры. Судейство	1	0	2
	1.3. Техника игры	0	1	3
	1.4. Развитие скорости	0	1	4
	1.5. Тактика игры	0	1	5
	1.6. Развитие выносливости	0	1	6
	1.7.Тактические взаимодействия	0	1	7
	1.8. Развитие скоростно - силовых качеств	0	1	8
	1.9.Учебные игры	0	1	9
	1.10.Развитие силовых качеств	0	1	10
	1.11. Стыковые игры	0	1	11
	1.12. Развитие координации	0	1	12
	1.13.Учебные игры	0	1	13
	1.14. Технические взаимодействия	0	1	14
	1.15. Развитие двигательных качеств	0	1	15
	1.16.Тактика нападения	0	1	16
	1.17.Тактика защиты	0	1	17
	1.18. Развитие гибкости	0	1	18
	1.19. Техника игры	0	1	19
	1.20. Тактика игры	0	1	20
	1.21. Тактика нападения	0	1	21
	1.22. Тактика защиты	0	1	22
	1.23. Взаимодействия в парах	0	1	23
	1.24. Игровые ситуации	0	1	24
	1.25. Взаимодействия в тройках	0	1	25
	1.26. Игровые ситуации	0	1	26
	1.27. Взаимодействия при защите	0	1	27
	1.28. Взаимодействия при нападении	0	1	28
1.29. Командные расстановки	0	1	29	

	1.30. Отработка ударов	0	1	30
	1.31. Удары по воротам	0	1	31
	1.32. Удары с различных положений	0	1	32
	1.33. Перемещения с имитацией	0	1	33
	1.34. Перемещения с мячом	0	1	34
	1.35. История возникновения футбола	1	0	35
	1.36. Питание и спорт	1	0	36
2. Настольный теннис	Содержание материала	4	32	36
	2.1 Основные термины, правила игры.	1	0	37
	2.2.Основные понятия техники и тактики игры	1	0	38
	2.3. Техника нападения	0	1	39
	2.4. Техника нападения	0	1	40
	2.5 Техника защиты	0	1	41
	2.6. Техника защиты	0	1	42
	2.7. Тактика игры	0	1	43
	2.8. Тактика игры	0	1	44
	2.9.Развитие координации	0	1	45
	2.10.Развитие координации	0	1	46
	2.11.Технические взаимодействия	0	1	47
	2.12.Технические взаимодействия	0	1	48
	2.13.Развитие скорости	0	1	49
	2.14.Развитие скорости	0	1	50
	2.15. Тактические взаимодействия	0	1	51
	2.16. Тактические взаимодействия	0	1	52
	2.17. Развитие силовых качеств	0	1	53
	2.18. Развитие силовых качеств	0	1	54
	2.19. Стыковые игры	0	1	55
	2.20. Стыковые игры	0	1	56
	2.21. Взаимодействия игроков	0	1	57
	2.22.. Взаимодействия игроков	0	1	58
	2.23.Развитие выносливости	0	1	59
	2.24. Стыковые игры	0	1	60
	2.25. Стыковые игры	0	1	61

	2.26. Развитие мышц пресса	0	1	62
	2.27 Развитие мышц пресса	0	1	63
	2.28.Стыковые игры	0	1	64
	2.29.Стыковые игры	0	1	65
	2.30. Совершенствование координации	0	1	66
	2.31. Совершенствование координации	0	1	67
	2.32. Учебные игры	0	1	68
	2.33. Учебные игры	0	1	69
	2.34.Учебные игры	0	1	70
	2.35. Утомление и виды	1	0	71
	2.36. Восстановление работоспособности	1	0	72
3. Волейбол	Содержание материала	4	32	18
	3.1. Техника безопасности на тренировках. Профилактика травматизма	1	0	73
	3.2. Правила игры. Судейство	1	0	74
	3.3. Техника игры	0	1	75
	3.4. Развитие скорости	0	1	76
	3.5. Тактика игры	0	1	77
	3.6. Развитие выносливости	0	1	78
	3.7.Тактические взаимодействия	0	1	79
	3.8. Развитие скоростно - силовых качеств	0	1	80
	3.9.Учебные игры	0	1	81
	3.10.Развитие силовых качеств	0	1	82
	3.11. Стыковые игры	0	1	83
	3.12. Развитие координации	0	1	84
	3.13.Учебные игры	0	1	85
	3.14. Технические взаимодействия	0	1	86
	3.15. Развитие двигательных качеств	0	1	87
	3.16.Тактика нападения	0	1	88
	3.17.Тактика защиты	0	1	89
	3.18. Развитие гибкости	0	1	90
	3.19. Техника игры	0	1	91
	3.20. Тактика игры	0	1	92
	3.21. Тактика нападения	0	1	93

	3.22. Тактика защиты	0	1	94
	3.23. Взаимодействия в парах	0	1	95
	3.24. Игровые ситуации	0	1	96
	3.25. Взаимодействия в тройках	0	1	97
	3.26. Игровые ситуации	0	1	98
	3.27. Взаимодействия при защите	0	1	99
	3.28. Взаимодействия при нападении	0	1	100
	3.29. Командные расстановки	0	1	101
	3.30. Отработка ударов	0	1	102
	3.31. Блокирование	0	1	103
	3.32. Удары с различных положений	0	1	104
	3.33. Перемещения с имитацией	0	1	105
	3.34. Приемы в движении	0	1	106
	3.35. Дыхательная гимнастика	1	0	107
	3.36. Оздоровительные мероприятия	1	0	108
4. Баскетбол	Содержание материала	4	32	36
	4.1. Техника безопасности на тренировках. Профилактика травматизма	1	0	109
	4.2. Правила игры. Судейство	1	0	110
	4.3. Техника игры	0	1	111
	4.4. Развитие скорости	0	1	112
	4.5. Тактика игры	0	1	113
	4.6. Развитие выносливости	0	1	114
	4.7. Тактические взаимодействия	0	1	115
	4.8. Развитие скоростно - силовых качеств	0	1	116
	4.9. Учебные игры	0	1	117
	4.10. Развитие силовых качеств	0	1	118
	4.11. Стыковые игры	0	1	119
	4.12. Развитие координации	0	1	120
	4.13. Учебные игры	0	1	121
	4.14. Технические взаимодействия	0	1	122
	4.15. Развитие двигательных качеств	0	1	123
	4.16. Тактика нападения	0	1	124
	4.17. Тактика защиты	0	1	125

4.18. Развитие гибкости	0	1	126
4.19. Техника игры	0	1	127
4.20. Тактика игры	0	1	128
4.21. Тактика нападения	0	1	129
4.22. Тактика защиты	0	1	130
4.23. Взаимодействия в парах	0	1	131
4.24. Игровые ситуации	0	1	132
4.25. Взаимодействия в тройках	0	1	133
4.26. Игровые ситуации	0	1	134
4.27. Взаимодействия при защите	0	1	135
4.28. Взаимодействия при нападении	0	1	136
4.29. Командные расстановки	0	1	137
4.30. Отработка комбинаций	0	1	138
4.31. Броски в кольцо	0	1	139
4.32. Броски с различных точек	0	1	140
4.33. Перемещения с имитацией	0	1	141
4.34. Перемещения с мячом	0	1	142
4.35. Судейство различного уровня	1	0	143
4.36. Требования к судейству	1	0	144
Итого	8	128	144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины имеется спортивный комплекс: спортивный зал; спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек;
- душевая кабина отдельно для юношей и девушек.

Спортивные игры:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- теннисные столы.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2018.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».

Дополнительные источники:

1. Предметно-содержательный журнал «Современный урок» -М.: ООО «Август-Принт».
2. Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Форма доступа: www.chpk.ru;
3. Предметно-содержательный журнал «Современный урок». Форма доступа: www.ppoisk.nm.
4. Интернет

4. Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Проверка результатов освоения программы предусматривает следующие формы: выполнение нормативов, соблюдение ТБ и санитарно-гигиенических требований.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит через участие обучающихся во внеурочной деятельности.

Механизм оценки результатов:

1. Анкетирование
2. Включение педагогического наблюдения
3. Рефлексия
4. Спортивные достижения обучающихся в соревнованиях.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сдача нормативов

№ п/п	ТЕСТЫ	16-17		18 -20	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,8	4,0	3,6	3,8
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)	34	30	38	34
3	Метание набивного мяча (1 кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой (см)	300	280	340	300
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)	155	140	170	155
5	Передвижение в стойке защитника 6 раз по 5 м, в квадрате со стороной 5 м (с)	12,0	12,80	11,4	12,0
6	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, третья - 10 м.(с)	6,2	6,6	5,8	6,2
7	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)	8,4	8,8	7,8	8,2
8	Передача мяча одной рукой за 30 с. с расстояния 1,5 м (количество раз)	32	28	40	34
9	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места (для 3-го года обучения броски выполняются в прыжке).				
10	То же со средних дистанций.				
11	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой стороны от щита.				