Управление образования администрации Сергачского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр в г. Сергач»
(МБУДО «ДЮЦ в г. Сергач»)

Принята на заседании
педагогического совета
от 27.08.2020 года
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
Директор МБУДО
«ДЮЦ в г. Сергач»
_____ Н.Д. Старикова
№ 78 от 27.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Директором МБОУ Сергачская
СОШ №6
Лазарева Марина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Возраст обучающихся:
6 – 18 лет
Срок реализации :
3 года

Автор составитель:
Пушкарев Михаил Викторович
Тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮЦ в г. Сергач»

г. Сергач

2020 г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивные игры» составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41).

Программа «Спортивные игры» станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели.

Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. **В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.** Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Цель программы:

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- направлена на 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.

Программа направлена на решение следующих ***задач*** физического воспитания учащихся:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм, **рассчитана на 3 года и включает три уровня**. В каждом разделе программы определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. **Ключевой инвентарь всех игр - мяч**. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Особенностью программы можно считать **ее акцентуацию на баскетбол**, включая все его разновидности (баскетбол 3х3), **и туризм**. Обучение остальным играм (волейболу, футболу, мини-футболу и т.д.) носит ознакомительный характер.

Первый уровень предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий и туристической подготовки.

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.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым в учебно-тренировочных занятиях, относятся следующие:

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).

Специальные методы:

1) 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);

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

3) 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.

Формирование групп на этапе подготовки.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Условия зачисления в МБУДО «ДЮЦ в г. Сергач» регламентируются локальным актом «Положение о правилах приема, порядке перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУДО «ДЮЦ в г. Сергач»».

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы - с 6 лет

Сроки реализации программы - 3 года.

Общий объем программы - 648 часов.

Первый, второй и третий год – 216 часов.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 1

Этапный норматив	Количественный показатель
Количество часов в неделю	6
Количество тренировочных дней в неделю	3
Общее количество часов в год	216
Общее количество тренировок в год	108

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПА

ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Таблица 2

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (акад. час.)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздорови-тельный этап	1	6	15	25	6	3
	2	6	15	25	6	3
	3	7	15	25	6	3

Ожидаемые результаты реализации программы и основные показатели оценки уровня освоения программы

Ожидаемые результаты реализации	*Основные показатели оценки результатов*
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50%
Стабильность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с	Сохранность количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта) за полугодие
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень)

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование

знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Обучающиеся должны 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, гандбол, волейбол, лапту;

должны 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;

демонстрировать:

- игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,
- участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
- помощь друг другу и учителю,
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,
- активность, выдержку и самообладание.

Второй год обучения

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- психофункциональные особенности собственного организма,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

демонстрировать:

- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Третий год обучения

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

Способы проверки уровня освоения программы

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется текущий контроль успеваемости. Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы.

2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

Примерный учебно-тематический план составлен на 36 недель в условиях ДЮЦ.

Таблица 3

Виды подготовки	Этап подготовки.			
	%	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Общая физическая подготовка	30	64	64	64

Специальная физическая подготовка	9	20	20	20
Техническая подготовка	22	48	48	48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	13	28	28	28
Технико-тактическая подготовка	14	30	30	30
Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	10	22	22	22
Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	4	4	4
Всего:	**100%**	**216**	**216**	**216**
Форма контроля		Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Итоговая аттестация по нормативам ОФП

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

1 год обучения

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

11. Правилаигры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.
12. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.
13. Походная практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период.
14. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей.

2 год обучения

1. Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.
2. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования.
3. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.
4. Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в Целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.
5. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований.
6. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.
7. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях.
8. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.
9. Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка.
10. Работа над техникой бросков по кольцу. Ведение и перепасовка с партнером. Броски по кольцу с места, с движения, с разворота. Работа игрока под кольцом на съеме мяча.
11. Основные правила игры в спортивную лапту. Техника ударов по мячу тактические действия команды при перебежке игрового поля.
12. Сборка и разборка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. Выбор маршрута и места стоянки. Организация и проведение Пешеходных и велосипедных походов различной категории сложности. Правила поведения туриста в походе.
13. Участие в различных соревнованиях школьного и городского уровня. Организации и проведение школьных соревнований.

3 год обучения

1. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр.
2. Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в международных

соревнованиях.

3. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.
4. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.
5. Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах.
6. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические кувырки, перекаты, падения. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту, в длину. Тройной прыжок. Челночный бег. Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность. Остановка мяча с разворотом. Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.
7. Сочетание способов передвижения с изучением технич. приемами ловли, передачи и ведения мяча. Техника обладания мячом. Перехват мяча при ведении и бросках. Действия одного защитника против двух нападающих. Организация командных действий против контратаки. Сдача норм ГТО и контрольных упражнений по баскетболу и футболу на оценку.
8. Организация и проведение категорийных походов.
10. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, начиная со школьных до городских.

4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры **расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.**

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершение восстановительных процессов после напряженных соревнований и в то же время сохранена тренированность. К числу обусловленной природой потребностей человека относится потребность к тренировке мышц и внутренних

органов. Потребность к получению внешней информации. Игра представляет собой сбалансированную систему, вплотную со спортом.

Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм.

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложнятся, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием**.** При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению ее отдельных сторон: технике игровых приемов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определенную трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путем повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем мышц и их сила. Еще больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

5. Перечень информационно-технического обеспечения

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – М.: Советский спорт, 2014 – 25с.
2. Гатмен, Бил. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т. А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
3. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений: - М: ФиС. 1973. – 164 с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: ФиС, 2007. – 58с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
6. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: ФиС, 2000. – 133с.
7. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика. Мн.; Полымя, 1988. -167 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
9. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М.: Агенство «ФАИР», 1997. – 224 с.
10. Баскетбол: тактика игры: 5-6 классы / Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. – М.: ООО «Чистые пруды», 2005. – 32с.
11. Цетлин П. М. Баскетбол. - М.: ФиС, 1959. – 304с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
13. Кулакаускас В. В. Тренировка баскетболиста. - М.: ФиС, 1958. – 244с.
14. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Ю. Р. Яхонтова. - М: ФиС. 1987. – 175 с.
15. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.

Учебно -методическая литературы и видеоматериалы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Спортивные игры», предполагают наличие спортивной площадки размером 28 х 15 метров с разметкой для спортивных игр(баскетбол, волейбол, мини-футбол)

К программе составлен учебно-методический комплекс включающий периодические издания, видеоматериалы, а также *учебно-методические материалы (научно-методические и практические, рекомендации и разработки):*

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров.
2. Самостоятельная тренировка. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
3. Баскетбол в 5-11 кл. Конспекты занятий
4. Тактика игры. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
5. Видеопособие: Дриблинг и финты
6. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты
7. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
8. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
9. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
10. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
11. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
12. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.

Перечень интернет -ресурсов, необходимых для использовании в образовательном процессе

http://www.mon.gov.ru Министерство образования и науки Российской Федерации
http://www.ed.gov.ru Федеральное агентство по образованию
http://www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской Федерации
http://slamdunk/ru Единая лига ВТБ
http://www.vestniknews.ru Журнал «Вестник образования России»
http://issuu.com/basketm Журнал НАШ БАСКЕТ
http://www.basket.ru/ Российская Федерация Баскетбола
http://minibasket.comintern.ru Клуб МИНИБАСКЕТ http://www.fiba.com
Международная Федерация Баскетбола
http://www.basketnn.ru/ Нижегородская областная федерация баскетбола

Использование в теоретических занятиях используются видеокассет, CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам-преподавателям и обучающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также может быть использован официальный сайт Российской Федерации Баскетбола http://www.basket.ru/ для просмотра игр online.

Перечень материально-технического обеспечения

Таблица 4

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Табло для игровых видов спорта	шт.	1
2	Баскетбольные щиты с кольцами и сетками	шт.	4
3	Ворота футбольные с сеткой	шт.	2

4	Сетка волейбольная	шт.	1
5	Мяч баскетбольный	шт.	15
6	Доска тактическая	шт.	2
7	Свисток	шт.	2
8	Секундомер	шт.	1
9	Фишки (конусы)	шт.	20
10	Мяч волейбольный	шт.	12
11	Мяч теннисный	шт.	10
12	Мяч футбольный	шт.	12
13	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	1
14	Скакалки	шт.	20
15	Скамейка гимнастическая	шт.	4
16	Мат гимнастический	шт.	10
17	Палатка туристическая (4-х местная)	шт.	6
18	Коврики туристические	шт.	20
19	Спальные мешки	шт.	20

Приложение №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

для спортивно-оздоровительных групп

для обучающихся 6-18 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координации-онные	Челночный бег	6-7	11,2	10,3	9.9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9.5	9,1	11,2	10,1	9,7

			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
				3	4	5	3	4	5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
				3	4	5	3	4	5
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
				3	4	5	3	4	5
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20

			17-18	5	12	15	7	14	20
				3	4	5	3	4	5
6	силовые	Подтягивание **из виса, раз** (мальчики)	6-7	1	3	4	2	8	12
			7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
			9-10	1	4	5	4	13	18
		Подтягивание **из виса лежа** (девочки)	10-11	1	5	6	4	14	19
			11-12	1	6	7	4	15	20
			12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18