

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «СОПК»

/Т.С. Симонова/

«02» сентября 2021 г.

**СТУДИЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
(физкультурно-спортивное направление)**

Екатеринбург

2021

Рабочая программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.).

**Утверждена** решением научно - методического совета ГАПОУ СО «СОПК»  
протокол №2 от «02» сентября 2021 г.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчик:** Сибагатулина С.А., преподаватель высшей квалификационной категории.

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	8
Содержание дополнительной общеразвивающей программы .....	13
Формы организации занятий.....	14
Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	15
Список литературы .....	16

## Пояснительная записка

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Деятельность секции «Спортивные игры» осуществляется в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

➤ "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года", утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015г. № 996-р

➤ Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015г.;

➤ Устав колледжа;

➤ Программа воспитательной работы колледжа в 2020-2021 учебном году;

➤ Программа деятельности отдела социально-педагогической работы на 2020-2021 учебный год.

Программа студии **предназначена** для обучающихся ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж» различных специальностей, для удовлетворения их естественной потребности в двигательной активности, гармоничного развития личности, нравственного, эстетического и физического воспитания посредством спортивных игр (волейбол, баскетбол).

**Целесообразность и актуальность введения данного курса** обусловлена тем, что по своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная

смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Деятельность студии направлена на развитие следующих направлений воспитательной работы: спортивное и здоровьеориентирующее.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие **следующих компетенций студентов:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Цель программы:** создание условий для формирования физической культуры обучающихся посредством спортивных игр.

**Задачи программы:**

1. Популяризировать спортивные игры как вид спорта и активного отдыха.
2. Ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол.
3. Обучить технике игры в защите и нападении.
4. Обучить тактическим приемам игры.
5. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

**Овладение данным курсом предполагает:**

– развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации);

– развитие скоростных, скоростно-силовых качеств (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливости (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью), а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.);

– развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.);

– воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

### **Организационная модель проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

№	Показатель	Специфика реализации
1.	Количество обучающихся	От 15 до 30 человек
2.	Возраст обучающихся	От 16 до 20 лет
3.	Срок обучения	9 месяцев (сентябрь – май)
4.	Количество часов:	В год: 140 часов В неделю: 4 часа 1 семестр: 70 часов 2 семестр: 70 часов
5.	Особенности состава обучающихся	неоднородный (смешанный); постоянный; без участия обучающихся с ООП, ОВЗ, детей
6.	Форма обучения	Очная
7.	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма; с применением дистанционных технологий; на основе реализации модульного подхода.

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

В рамках реализации программы предполагается участие студентов в профессиональных и творческих конкурсах, фиксация результатов в индивидуальной траектории развития.

- стабильность состава занимающихся в студии;

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого семестра),

- результаты участия в соревнованиях.

### **Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:**

Входной контроль – определение опыта участия и организации мероприятий, ожидания от студии (беседа).

Текущий контроль – определение степени усвоения обучающимися учебного и практического материала (учет участия в тренировочном процессе и в спортивных мероприятиях колледжа).

Промежуточный контроль – определение результатов обучения за 1 семестр (зачет, отражающийся в журнале студии).

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития обучающихся и их творческих способностей (зачет по итогам учебного года, беседа).

## Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
<b>Раздел «Волейбол»</b>		
1.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	2
3.	Общая физическая подготовка. Бег с ускорением на 15, 20, 30 м.	2
4.	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с места.	2
5.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	2
6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести.	2
7.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	2
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	2
11.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2
12.	Техника нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в парах.	2
13.	Техника нападения. Передачи на точность. Встречная передача.	2
14.	Техника нападения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке	2
15.	Техника нападения. Подачи мяча. Нижняя прямая подача	2
16.	Техника нападения. Подачи мяча. Верхняя прямая подача	



17.	Техника нападения. Нападающие удары.	2
18.	Техника нападения. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером	
19.	Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки	2
20.	Техника защиты. Прием мяча.	2
21.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2
22.	Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии.	2
23.	Тактика нападения. Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии.	2
24.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2
25.	Тактика защиты. Групповые и командные действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».	2
26.	Инструкторская практика. Проведение разминки.	2
27.	Инструкторская практика. Показ выполнения технических приемов.	2
28.	Инструкторская практика. Помощь при проведении занятий.	2
29.	Инструкторская практика. Судейство игр.	2
30.	Инструкторская практика. Участие в проведении соревнования.	2
31.	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	2
32.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	2
33.	Учебно-тренировочные игры по правилам соревнований.	2
34.	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.	2
35.	Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.	2
<b>Итого в 1 семестре</b>		<b>70 часа</b>
<b>Раздел «Баскетбол»</b>		
1.	Общефизическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.	2

	Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.	
2.	Общефизическая подготовка. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления.	2
3.	Общефизическая подготовка. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.	2
4.	Специальная физическая подготовка. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага.	2
5.	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости.	2
6.	Специальная физическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	2
7.	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места.	2
9.	Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами.	2
10.	Техника нападения. Техника передвижения. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов	2
11.	Техника нападения. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	2
12.	Техника нападения. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).	2
13.	Техника нападения. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
14.	Техника нападения. Ведение мяча с изменением	2

	скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	
15.	Техника нападения. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	2
16.	Техника нападения. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	2
17.	Техника защиты. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	2
18.	Техника защиты. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	2
19.	Техника защиты. Перехват мяча.	2
20.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2
21.	Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».	2
22.	Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие трех игроков – «треугольник» (трех нападающих).	2
23.	Тактика нападения. Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	2
24.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
25.	Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.	2
26.	Тактика защиты. Командные действия.	2
27.	Тактика защиты. Личная система защиты.	2
28.	Тактика защиты. Командные действия. Позиционная защита, зонная защита.	2
29.	Инструкторская практика. Проведение разминки.	2
30.	Инструкторская практика. Помощь при проведении занятий.	2
31.	Инструкторская практика. Судейство игр.	2
32.	Инструкторская практика. Судейство учебных игр.	
33.	Инструкторская практика. Участие в проведении соревнования.	2
34.	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.	2

35.	Учебно-тренировочные игры по правилам соревнований.	2
36.	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.	2
37.	Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.	2
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>74 часа</b>
<b>Всего по программе</b>		<b>144 часа</b>

## **Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

Программа студии организации внеурочной деятельности «Спортивные игры» состоит из разделов «Волейбол» и «Баскетбол», направленных на совершенствование физических качеств и двигательных действий из этих видов спорта, в том числе и через участие в соревнованиях за учебную группу.

## **Формы организации занятий**

Занятия проходят в очной и дистанционной форме. Итоги реализации дополнительной общеразвивающей программы подводятся в следующих **формах**: участие в тренировочных занятиях и соревнованиях, сдача контрольных нормативов, судейство учебно-тренировочных игр.

Программа предполагает несколько **уровней освоения**.

*Первый* предназначен для студентов 1 курса и предполагает совершенствование физической и технической подготовки в спортивных играх под руководством педагога.

*Второй уровень* предназначен для студентов 2 и 3 курса и предполагает организацию тренировочного процесса под руководством педагога и самостоятельное выполнение части организационных моментов при проведении учебно-тренировочных занятий.

*Третий уровень* рассчитан на студентов 4 курса и предполагает самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий.

Для одаренных студентов возможен переход на 2 и 3 уровень с 1 курса.

## **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Для организации занятий в рамках программы студии организации внеучебной деятельности «Спортивные игры» необходимо следующее обеспечение:

*Материально-техническое оснащение занятий:*

Спортивный зал

*Оборудование спортивного зала:*

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
2. Скакалка.
3. Фишки.
4. Рулетка измерительная.
5. Щит баскетбольный тренировочный.
6. Сетка для переноса и хранения мячей.
7. Сетка волейбольная.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки подвижных игр и эстафет.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые, фронтальные.

## Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Спорт, 2019. – 184 с., ил. – Библиогр.: с. 182-183. – 100 экз. – ISBN 978-5-907225-03-9. – Текст : непосредственный.

2. Волейбол : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с. – Библиогр.: с. 109-110. – 300 экз. – ISBN 978-5-9718-0630-1. – Текст : непосредственный.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с. – Библиогр.: с. 195-198. – 150 экз. – ISBN: 978-5-906132-49-9. – Текст : непосредственный.

4. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011 – 77 с. : ил. – 200 экз. – ISBN 978-5-09-017992-8. – Текст : непосредственный.

5. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика / В.М. Колос. – Минск : Польша, 1989. – 165 с. ; ил. 21 см. Библиогр.: с. 161-163. – 300 экз. – ISBN 5-345-00259-2 – Текст : непосредственный.

6. Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения: учебник для высш. учеб. завед. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М. : Академия, 2008. – 517, [1] с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). – Библиогр. в конце глав. – Авт. указаны на обороте тит. л. – ISBN 978-5-7695-5517-6 (в пер.) : Б. ц. – Текст : непосредственный.



7. Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика / под общей ред. Ф.П. Сусл. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – Библиогр.: с. 315-318. – 100 экз. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : непосредственный.

8. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с. – Библиогр.: с. 126-127. – 300 экз. – ISBN – Текст : непосредственный.