



Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

Реализация дополнительных общеразвивающих программ

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ СО «ЕТХМ»
№ 234-о/д от 02 сентября 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧ»

Екатеринбург
2019

Введено в действие с 02.09.2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волшебный мяч» разработана для обучающихся техникума, том числе и для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

Разработчики:

Позднякова О.И. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ СО «ЕТХМ»

Дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мяч» рекомендована к использованию в учебно-воспитательном процессе цикловой комиссией общеобразовательного цикла техникума.

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы	4
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы	6
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	9

1. Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы «Волшебный мяч»

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности разработана для обучающихся специальностей и профессий ГБПОУ СО «ЕТХМ» и 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 школе.

Программа направлена на:

- Формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- 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 игры в волейбол и баскетбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;
- обучение обучающихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды техникума по волейболу и баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

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:

Участие в соревнованиях

Судейство

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 - 72 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 72 часа

2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы Волшебный мяч**2.1 Объем программы и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	60

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	Всего
1. Общая физическая подготовка	Содержание материала	4	12	16
	1.1. Техника безопасности на тренировках. Профилактика травматизма	2	0	2
	1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	0	2
	1.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	0	2	2
	1.4. Упражнения для мышц туловища и шеи	0	2	2
	1.5. Упражнения для мышц ног и таза	0	2	2
	1.6. Легкоатлетические упражнения	0	2	2
	1.7. Прыжки в высоту и в длину	0	2	2
	1.8. Акробатические упражнения	0	2	2
2. Футбол	Содержание материала	2	12	14
	2.1. Основные понятия техники и тактики игры	2	0	2
	2.2. Техника стойки перемещения	0	2	2
	2.3. Техника полевого игрока	0	2	2
	2.4. Техника вратаря	0	2	2
	2.5. Техника нападения	0	2	2
	2.6. Стыковые игры	0	2	2
3. Настольный теннис	Содержание материала	2	12	14
	3.1. Основные термины, правила игры	2	0	2
	3.2. Основные приемы подачи	0	2	2
	3.3. Перемещение у стола	0	2	2
	3.4. Отработка ударов ракеткой по мячу	0	2	2
	3.5. Комбинации игр	0	2	2
	3.6. Игра по круговой системе	0	2	2
4. Волейбол	Содержание материала	2	12	14
	4.1. Основные понятия техники и тактики игры	2	0	2
	4.2. Техника перемещения и владения мячом	0	2	2
	4.3. Техника подачи и приема	0	2	2
	4.4. Техника нападающего удара	0	2	2
	4.5. Техника и тактика защиты	0	2	2
	4.6. Двухсторонняя игра	0	4	4

5. Баскетбол	Содержание материала				
	5.1. Основные понятия техники и тактики игры	2	12	14	
	5.2. Техника перемещений и нападений	2	0	2	
	5.3. Техника владения мячом	0	2	2	
	5.4. Техника бросков мяча	0	2	2	
	5.5. Техника перехватов	0	2	2	
	5.6. Двухсторонняя игра	0	4	4	
Итого		12	60	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля 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, 2009.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».

Дополнительные источники:

1.А.П. Матвеев, Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2010.

2.Предметно-содержательный журнал «Современный урок» -М.: ООО «Август-Принт».

3.Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Форма доступа: www.chpk.ru; 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.				