

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Пояснительная записка……………………………………………. | **3** |
| **2** | Содержание программы…………………………………………….. | **8** |
| **3** | Учебный план……………………………..…………………………. | **10** |
| **4** | Список литературы………………………………………………….. | **11** |
|  | Приложение № 1…………………………………………………… | **12** |
|  |  |  |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» по направленности является физкультурно-спортивной, по форме организации – групповой.

ГБ НОУ «Губернаторская кадетская школа-интернат полиции» является специфическим общеобразовательным учреждением. Круглосуточное пребывание детей, полицейский профиль требуют создания особой среды для воспитания черт гражданина – лидера, защитника интересов и прав людей, защитника Отечества.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает занятия для воспитанников 10 и 11 классов по 9 часов в неделю, в течение 34 учебных недель (306 часов). Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых, нравственных и физических качеств.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области циклических видах спорта, развития физических и морально-волевых качеств воспитанников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе кадетской школы-интерната.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники (на этапе ГСС) должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Социальная значимость физкультуры и спорта проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое значение, физкультура и спорт позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки, приобретенные в спорте и высокий уровень физической подготовки, подготавливает воспитанников для службы в вооруженных силах Российской Федерации.

Таким образом, спорт можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

* индивидуальность
* доступность
* преемственность
* результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
* работа по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия
* тестирование и медицинский контроль
* участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
* инструкторская и судейская практика

**Цель программы*:*** физическое развитие, самореализация, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки, обучения и предусматривает:

* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающихся.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные** **задачи программы**конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

**Отличительные особенности:**

* программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение методов и приемов.
* Учебный план данной программы, составлен исходя из условий учебно-воспитательного процесса и рассчитан на 34 недели учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает привлечь воспитанников к занятиям циклическими видами спорта.

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

1. практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка),
2. теоретические занятия,
3. инструкторская и судейская практика,
4. контрольно-переводные испытания,
5. соревновательная практика,
6. восстановительные мероприятия,
7. медицинское обследование,
8. воспитательная работа

**Возраст обучающихся:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 15-18 лет. Наполняемость групп – от 10 до 15человек.

**Сроки реализации программы:**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 1 год.

**Формы занятий:**

* по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
* по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
* по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.
* причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

**Режим занятий:**

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 3-х академических часов при 3-х разовых тренировочных занятиях в неделю.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

* применять на практике полученные теоретические знания
* самостоятельно планировать тренировочный процесс
* организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

**Формы проверки результатов освоения программы**:

программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей (см. п. «Нормативы»).

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Для групп к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях городского, регионального, Российского и международного уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

**Методы контроля и управления образовательным процессом:**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала
* оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
* выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
* проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники движений в спорте обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нужно доводить умения до автоматизма, чтобы действия были последовательные, четкие. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

**Минимальное количество необходимого спортинвентаря:**

* Кроссовки игровые 15 пар
* Гантели разного веса (от 5 кг до 15 кг) – 5 шт.
* Эспандеры резиновый (2 –х метровый) – 3-5 шт.
* Силовые тренажеры для разных групп мышц – 5-7 шт.
* Спортгородок – 1 шт.
* Стадион
* Скакалки-5 шт.
* Гимнастическая скамейка – 2 шт.
* Баскетбольные мячи – 15 шт.

**Необходимое количество спортинвентаря для более полной реализации программы:**

* Электронные приборы, для наблюдения пульсовых и временных характеристик спортсмена на тренировке – 2 шт.
* Бинты эластичные – 5шт
* Аптечка универсальная – 3шт.

**2.Содержание программы**

**баскетбол**

**Тема 1. Гигиенические знания и навыки.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля. Правила поведения и меры безопасности.

**Тема 2. Основы методики тренировки**.

Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Тесты и их назначение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки баскетболистов, различных по возрасту и спортивной подготовленности.

**Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка**.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

**Тема 4. Техника и тактика игры.**

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты.Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты.

**Тема 5. Контрольные игры и соревнования*.*** Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах. Практические занятия. Соревнования по баскетболу. Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Сдача тестов.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Тема 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Тема 3. Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Тема 5. Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Количество** | | |
| **Всего** | **Теорет. сведен.** | **Практические занят.** |
| 1. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. | 3 | 3 | 0 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 0 | 50 |
| 3. | Техника и тактика игры | 44 | 0 | 44 |
| 4. | Контрольные игры и соревнования | 44 | 0 | 44 |
| 5. | Тестирование | 12 | 0 | 12 |
| Итого: | | **153** | **3** | **150** |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | В процессе занятий  8 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |
| 4 | Основы методики обучения в волейболе | 8 |
| 5 | Подвижные игры с элементами волейбола | 50 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 40 |
| 7 | Основы техники и тактики игры | 40 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 4 |
| 9 | Контрольные испытания | 3 |
| 10 | Итого: | **153** |

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гольцова Г. Н. Средства и методы восстановления в современном спорте. [Текст] / П. Физкультура и спорт. - 1993. – 37 с.
2. Кузьменков С.В. Методика избранного вида спорта [Текст]: Учебник для вузов Кузьменков С.В.: Советский спорт. - 2005. – 127 с.
3. Баженов В.А. Морально-волевые качества спортсменов высшего спортивного мастерства. Советский спорт [Текст] / В.Л. Лазарев. 1998. – 84 с.
4. Терентьев Ю.М. Физкультура и спорт как воспитание личности: Масс-спорт. [Текст] / Ю.М. Терентьев. 2011г. – 136 с.
5. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. Ред. Портнова Ю. М. – М. : Астра семь, 1997.
6. Волейбол: Учебник для ИФК / Под общ. Ред. Портнова Ю. М. – М. : Астра семь, 1997.
7. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Казаков С. В., Р. – на Д., 2004

Приложение № 1

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

* **Бег на 100м** Спортсмен**,** в низкой стойке становится на линию старта, кисти рук подводит к линии старта, колено одной из ног ставит на беговую дорожку, по команде «внимание» отрывает колено от дорожки концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен отрывает руки от линии старта и начинает разгон. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечении линии финиша через 100м.
* **Бег на 1000м** Спортсмен**,** в высокой стойке становится на линию старта, по команде «внимание» концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен начинает разгон. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечении линии финиша через 1000м.
* **Челночный бег 5 х 10 м** Спортсмен**,** в высокой стойке становится на линию старта, по команде «внимание» концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен начинает разгон. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечении линии финиша.
* **Бросок со средней дистанции 10 попыток**.
* **Дриблинг 2 минуты**.

**Нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | | **Возраст 16-18 лет** | | |
| 3 уровень | 2 уровень | 1 уровень |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1. | | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 |
| 2. | | Бег на 1000м (мин) | 3:20 | 3:05 | 2:50 |
| 3. | | Челночный бег (сек) | 10,3 | 10,00 | 9,3 |
| 4. | | Бросок со средней дистанции (попаданий) | 8 | 9 | 10 |
| 5. | | Дриблинг (потеря контроля) | 2 | 1 | 0 |

Обучающийся для получения зачета в течение изучения курса должен выполнять норматив не ниже, чем на 3 уровень, по итогам изучения – не ниже, чем на 2 уровень. В противном случае в зачетную ведомость ставится «Не зачтено».