

МКОУ «Батуринская средняя общеобразовательная школа им. М.И.Важенина»

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол № 1
от « 30 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Батуринская
СОШ им. М.И.Важенина»



Яговитина О.А.

Приказ № 95

«01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Долганов С.А.
учитель физической культуры
Первая квалификационная категория

с.Батурино, 2022г

Паспорт программы

ФИО автора, составителя программы	Автор программы - В.И.Лях доктор педагогических наук Автор-составитель: Долганов С.А., педагог доп.образования
Наименование программы	Спортивные игры
Объединение	Секция
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Психология, педагогика
Вид программы	Модифицированная
Объём часов по годам обучения	252 часа
Срок обучения	1 год
Возраст учащихся	11-17 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Цель программы	Формирование потребности школьников в движении, в стабилизации эмоций, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.
Уровень реализации программы	Основное общее и среднее общее образование

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2012 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с нормативно – правовой базой:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 – р)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАОУДПО «ИРОСТ», г. Курган, 2017 г.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Актуальность программы обозначена тем, что у многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, и потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать негативные моменты.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 6-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятия 2 часа в неделю в 6-8 классах и 2 занятия по 2,5 часа в 9-11 классах.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Построены на учебной двухсторонней игре

по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- Однонаправленные занятия
- Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия
- Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование потребности школьников в движении, в стабилизации эмоций, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

Основными задачами данной программы являются:

- обучить тактическим приемам игр, умению работать индивидуально и в группе,
- развивать двигательные реакции, точности движения, ловкость;
- развивать коммуникативные умения, природные задатки и способности детей;
- воспитывать внимание, культуру поведения, интерес к народным играм.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Формы подведения итогов реализации программы

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

Учебный план.

№	Разделы	Колич-во часов 6-8 класс	Колич-во часов 9-11 класс
1.	Футбол	16	40
2.	Баскетбол	16	40
3.	Волейбол	23	47
4.	Народные игры «Русская лапта»	20	50
	Итого:252	75	177

Программа рассчитана на 1 год с проведением занятий 3 раза в неделю. Первая группа: обучающиеся с 6-8 класс, продолжительность занятия 2 часа. Вторая группа: обучающиеся с 9-11 класс, продолжительность занятия 2,5 часа два раза в неделю. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке.

Русская лапта

1. *Основы знаний.* Изучают историю игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

2. *Специальная подготовка.* Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча.

Тактика игры. Двусторонняя игра Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением.

Методика работы с детьми строится в направлении лично- ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Календарный учебный график

№ занятия	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего часов		Характеристика деятельности обучающихся	Дата
		1 группа	2 группа		
	1. Футбол.	16	40		
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.ОФП.	2	5	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.	
2	ОФП.Изучение стоек игрока,перемещений в стойке.	2	5		
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2	5		
4	Удары по воротам на точность,попадания мячом в цель.Контр.тестир.	2	5		
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	5		
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	2	5		
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	2	5		
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	5		
	2. Баскетбол.	16	40		
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.ОФП.	2	5	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
10	Изучение стоек игрока,перемещений в	2	5		

	стойке.ОФП.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.Контр.тестир.	2	5	
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2	5	
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	2	5	
14	Комбинации: ловля, передача,ведение, бросок.	2	5	
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	2	5	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.Игры.	2	5	
	3.Волейбол	23	47	
17	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.ОФП.	2	5	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного
18	Изучение стоек игрока,перемещений в стойке.ОФП.	2	5	
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2	5	
20	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2	5	
21	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2	5	
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2	5	

23	Комбинации:приём, передача, удар.Контр.тестир.	2	5	отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
24	Позиционное нападение без изменения позиций игроков .Игры.	9	12	
	4.Народные игры «Русская лапта»	20	50	Изучают историю игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Согласованность действий в игре.
25	Правила ТБ. ОФП.История игры.	2	5	
26	ОФП.Техника передвижения.	2	5	
27	Ловля и передача мяча.	2	5	
28	Техника удара по мячу.	2	5	
29	Подача мяча.	2	5	
30	Осаливание финты (обманные движения)	2	5	
31,32	Индивидуальные и командные действия.Контр.тестир.	4	10	
33,34	Соревнования.	4	10	
34	Итого: 252	75	177	

Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Список литературы и информационных источников

1. В.И.Лях «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2012 год.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.