

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Российская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на
педагогическом совете

Протокол №1
от «30» августа 2024г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Российская СОШ»
М.Ф. Струзик
Приказ № 68
от «30» августа 2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

направленность программы: спортивно-оздоровительная
уровень программы: стартовый
возраст обучающихся: 10-17 лет
срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования

Борисенко А.Ф.

с. Российка
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - физкультурно-спортивная.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спортивные игры» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной

социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. 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.

Отличительная особенность: программа «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 5-10 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 72 часа в год.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и

практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: 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	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы «Спортивные игры»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- пропаганда здорового образа жизни, воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2		2	опрос
2.	Общefизическая подготовка:		5	5	опрос
	Специально-физическая подготовка		5	5	тестирование
	- пионербол;	1	18	19	учебные игры
	- волейбол;	1	18	19	учебные игры
	- футбол	1	18	19	учебные игры
3.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		5	67	72	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: 5 ч

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.
3. История пионербола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.
4. История волейбола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.
5. История футбола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.

Практика: 67 ч

1. **Общая физическая подготовка** – 5ч (обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально- беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения(СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)
2. **Специальная физическая подготовка** – 5ч (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)

3. **Техническая подготовка по пионерболу** –18ч (передвижения, передачи, броски, сочетание приемов, действия в защите и нападении)
4. **Техническая подготовка по волейболу** – 18ч (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)
5. **Техническая подготовка по футбол, мини-футболу** - 18ч (перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам)
6. **Контрольные упражнения** -2ч (тестирования, нормативы)

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни

и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

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

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;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов 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;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	дата
1	История отечественного спорта. Лучшие спортсмены. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	
2	Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	
3	Общая физическая подготовка <u>обще-развивающие упражнения, специально- беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции</u> <u>-обще-развивающие упражнения, специально- беговые упражнения, в/старт, бег на средние и длинные дистанции</u>	
4	- специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину в высоту с разбега <u>- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты</u>	
5	- акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах	
6	Специально-физическая подготовка - подвижные игры на развитие скоростных качеств - подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	
7	- подвижные игры на развитие выносливости - подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости - подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости	
8	Пионербол. История пионербола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.	

9	- стойки и перемещения, комбинация из передвижений и владения мячом	
10	- передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	
11	- передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку	
12	- передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	
13	- чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку - передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке	
14	- верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача - прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	
15	- прямой нападающий удар, блокирование - комбинация: прием, передача, удар	
16	- тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	
17	Волейбол. История волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований	
18	- стойки и перемещения волейболиста - комбинация из передвижений и владения мячом	
19	- передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку - передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку	
20	- передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	
21	- чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	
22	- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке - верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача	
23	- прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу - прямой нападающий удар, блокирование	
24	- комбинация: прием, передача, удар	
25	- тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	
26	Футбол. История футбола. Терминология футбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.	
27	- стойки и перемещения футболиста - комбинация из перемещений	
28	- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема - удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	

29	- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	
30	- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	
31	- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением	
32	- удары по воротам - игра вратаря	
33	- индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват - комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам	
34	- тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков	
35	- игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	
36	Контрольные упражнения -тестирование -нормативы	

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Формы промежуточной аттестации:

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В

качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка).

Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2015г.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор :Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012.
5. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.