

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Коношская основная школа»

Рекомендована
ШМО классных руководителей
протокол № 1
от «30» августа 2024г.

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Коношская ОШ»
№ 89 от «03» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

Форма: секция

Направление: Физкультурно-спортивное

(срок реализации - 1 год, возраст детей - 12-16 лет)

Автор-составитель:
Митинская Ирина Владимировна,
учитель физической культуры

п. Мирный
2024

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа общеразвивающая, обеспечивает возможность обучения детей с различным уровнем готовности к её освоению.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни младших школьников и развитию двигательной активности.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол, футбол и настольный теннис развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в баскетбол и волейбол, футбол и настольный теннис. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

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

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие детей посредством занятий по спортивным играм, а также привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Развивающие:

- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни
- развитие общих координационных и физических способностей
- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения

Обучающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой
- знакомство с основами теории и практики в выбранных видах спорта
- формирование устойчивого интереса к волейболу и баскетболу, как видам спорта;
- выявление детей способных к игровой деятельности

Воспитательные:

- содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств – ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей младшего школьного возраста, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 6- 9 классов (13 – 16 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 года. Курс включает 68 занятий: два занятия в неделю.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

Формы обучения

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях – групповая (командная). Группы смешанные – мальчики и девочки. В работе предполагается и фронтальная деятельность, но в каждой команде есть индивидуальность и поэтому индивидуальный подход имеет место быть.

Виды занятий

Для более успешного освоения программы используются следующие виды и педагогические методы: словесный, наглядный (демонстрация упражнения педагогом, старшими учениками, схематичный показ), практический, игровой, соревновательный. Программа предусматривает беседы, просмотр и анализ видеоматериалов тренировок и соревнований, проведение товарищеских и контрольных встреч, работу с дополнительными источниками информации (литература, Интернет).

Формы подведения результатов.

Практические занятия, контрольные игры, беседа.

Планируемые результаты

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные универсальные учебные действия (УУД):

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению
- ориентироваться в видах волейболе, баскетболе, общей физической подготовке;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, баскетболе и волейболе.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с спортивным инвентарём сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля реализацией программы включает в себя:

- соревнования по волейболу и баскетболу;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- заполнение в дневниках самоконтроля тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы программы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Футбол - 9 часов	3	6
2	Волейбол – 9 часов	3	6
3	Настольный теннис – 6 часов	1	5
4	Баскетбол 10 часов	2	8
5	Всего – 68 часов		

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы программы	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
Футбол - 9 часов		3	6	
1	Вводное занятие. История игры. Правила по ТБ	1		беседа
2	Охрана здоровья и гигиена футболиста.	1		беседа
3	Техника удара по мячу в парах. Техника ведения мяча		1	практическое занятие
4	Техника ведения мяча в тройках. Жесты судей		1	практическое занятие
5	Техника остановки и отбора мяча		1	практическое занятие
6	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником		1	практическое занятие
7	Тактические приёмы при взаимодействии с партнёром		1	практическое занятие
8	История игры: проект «Героические страницы истории футбола: «матч смерти»	1		просмотр фильма
9	Контрольные игры и соревнования.		1	контрольная игра
Волейбол –9 часов		3	6	

10	История игры. Правила ТБ	1		беседа
11	Техника приёма и передач мяча. Нападающий удар. Действия с мячом.		1	практическое занятие
12	Передача мяча двумя руками. Жесты судей.		1	практическое занятие
13	Передача на точность. Встречная передача.		1	практическое занятие
14	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты	1		практическое занятие
15	Прием мяча: сверху двумя руками. Блокирование.		1	практическое занятие
16	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.		1	практическое занятие
17	Теория. Правила игры	1		беседа
18	. Контрольные игры и соревнования.		1	контрольная игра
Настольный теннис – 6 часов		1	5	
19	История игры. Правила игры.	1		беседа
20	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.		1	практическое занятие
21	Техника перемещений. Изучение подач. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.		1	практическое занятие
22	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Удар справа «топ – спин» против «подрезки»		1	практическое занятие
23	Подача с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Отражение ударов «подрезкой»		1	практическое занятие
24	Атака на своей подаче и на подаче противника. Свободная игра. Игра на счет		1	практическое занятие
Баскетбол –10 часов		2	8	
25	История баскетбола. Правила игры	1		беседа
26	Основы техники и тактики.		1	практическое

				занятие
27	Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении.		1	практическое занятие
28	Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Броски мяча двумя руками с места.		1	практическое занятие
29	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.		1	практическое занятие
30	Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Обманные движения.		1	практическое занятие
31	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.		1	практическое занятие
32	Обводка соперника с изменением высоты отскока.		1	практическое занятие
33	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.		1	практическое занятие
34	Промежуточная аттестация. Тест	1		
Всего –34 часов				

Содержание разделов программы.

Футбол.

Теория: Вводное занятие. История игры. Правила по ТБ. Охрана здоровья и гигиена футболиста. История игры: проект «Героические страницы истории футбола: «Матч смерти».

Сбор информации, подготовка презентационных материалов и проведение встреч-бесед с учащимися младших классов, посвященных футбольному матчу, сыгранному летом 1942 г. в оккупированном немцами Киеве между советской и немецкой командами.

Практика: Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Закрепление технических приёмов с пассивным или активным сопротивлением партнеров, в подвижных играх с мячом. Упражнения: забей гол, точная передача, мяч в кругу, квадрат, удар по катящемуся мячу, удар навстречу, удар с хода.

Удары головой с места, в прыжке, в броске. Закрепление технических приёмов. Упражнения: подвешенный мяч, жонглёр, передача мяча.

Техника удара по воротам: удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта. Закрепление и отработка технических приёмов.

Ведение мяча. Обманные движения. Обводки. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ведение по кругу; ведение по коридору; ведение, изменяя направление; ведение, изменяя скорость; обведи партнеров. Двусторонняя игра.

Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ударь и останови, останови и передай, подбрось мяч свечкой, перехват, подкат. Двусторонняя игра.

Открывание вперёд, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.

Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи, передачи на ход партнёру. Двусторонняя игра.

Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрёстное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений: при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах. Двусторонняя игра.

Волейбол.

Теория: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Теория судейств. Жесты судей.

Практика: Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Выполнять технико-тактические действия в игре.

Настольный теннис.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Профилактика травм. Теория судейства.

Практика: Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки. Игра в защите. Переход от защиты к атаке. Выполнение подач. подача срезкой. подача накатом. подача боковым вращением. Приём подачи. Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактических схем. Индивидуальная и парная игровая практика.

Баскетбол.

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Жесты судей. Теория судейства

Практика: Стойка игрока перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры. Бросок мяча от плеча с места, бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок Передача мяча со сменой мест Правила игры в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Защитные действия 1х1. Сочетание приёмов: ведение – бросок, ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Учебная игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.-48с.,ил. (физкультурная библиотека школьника).
2. 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). .
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.