

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
Заместителем директора по ВР
МБОУ Лиховской СОШ
 Е.В.Северина

Принята Педагогическим советом
МБОУ Лиховской СОШ
Протокол № 1 от 22.08.2023г

Утверждена приказом директора
МБОУ Лиховской СОШ
приказ № 144 от 22.08.2023 г.
 Н.В.Журавлева



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

1 группа - 9-11 классов, 57 часов в год, 1 раз в неделю по 1,5 часа
2 группа - 7-8 классов, 57 часов в год, 1 раз в неделю по 1,5 часа
срок реализации программы 1 год

Составитель: руководитель кружка,
учитель физической культуры Кадыков Евгений Владимирович

х. Лихой

2023– 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательной программы ДО МБОУ Лиховской СОШ, положения о рабочей программе дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования детей в МБОУ Лиховской СОШ. За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Спортивные игры» была взята программа Р.П.Торнопольского спортивные игры 4-6 кл. и 7-9 кл., М.: Просвещение, 2016, учебно-методических материалов: календарно-тематическое планирование 5-11 классы автор К.Р. Мамедов, издательство Волгоград, 2016, учебников: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 4-6 кл. М.: Просвещение, 2018; спортивные игры 4-6 кл. и 7-9 кл. Андрихина Т.В., М. «Русское слово», 2018.

Программа рассчитана для внеклассной работы учеников на 57 часов. В программу входит материал в соответствии с правилами и методикой обучения спортивным играм. Программа включает в себя материал по баскетболу, волейболу, футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа «Спортивные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает спортивные игры очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Спортивные игры доступны всем, играют как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила спортивных игр покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий спортивными играми. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игр, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «спортивных игр», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика курса:

Спортивные игры — это учебный курс в общеобразовательных учреждениях и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании учебного года учащийся сдает дифференцированный зачет.

Цель:

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий по спортивным играм.

Задачи:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике .

Развивающие

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 7-8 и 9-11 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю по 1,5 часа, 57 часов в год.

Виды деятельности:

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Форма организации детей на занятии: основные формы организации образовательного процесса в основной школе физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать: Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Будут уметь: Техника подачи, приемов, передач мяча. Изучение технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. Техника ведения, приемов, передач мяча. Изучение и совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. Изучение и совершенствование действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам.

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их

интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. 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, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

Содержание программы:

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Терминология волейбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Терминология баскетбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Футбол. Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Календарно-тематическое планирование – 1 группа.

№ п/п	Наименование раздела. Тема	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практич- еские занятия	Планиру- емая Вт.	Факт- ическ- ая
	Футбол					
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Передача мяча в парах.	1,5	0,5	1	05.09.2023	
2	Изучение стойки и перемещение футболиста. Изучение техники ведения мяча.	1,5		1,5	12.09	
3	Изучение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема стопы.	1,5		1,5	19.09	
4	Техника ударов от ворот, штрафных и свободных.	1,5		1,5	26.09	
5	Изучение техники ударов по катящему мячу, остановка мяча.	1,5		1,5	03.10	
6	Изучение техники игры в защите.	1,5		1,5	10.10	
7	Изучение техники игры в нападении.	1,5		1,5	17.10	
	Волейбол					
8	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях. Правила игры в волейбол. Изучение техники приема и передач мяча.	1,5	0,5	1	24.10	
9	Изучение техники приема и передач мяча. Передача мяча в парах, у сетки.	1,5		1,5	31.10	
10	Изучение техники приема и передачи мяча снизу. Изучение техники нападающего удара.	1,5		1,5	07.11	
11	Изучение техники приема и передач мяча сверху. Двусторонняя игра.	1,5		1,5	14.11	
12	Двусторонняя игра. Техника нападающего удара.	1,5		1,5	21.11	
13	Изучение подачи мяча сверху и сбоку.	1,5		1,5	28.11	
14	Изучение подачи мяча снизу и сверху.	1,5		1,5	05.12	
15	Изучение техники игры в нападении.	1,5		1,5	12.12	
16	Изучение передачи мяча сверху и сбоку.	1,5		1,5	19.12	
17	Изучение прямого нападающего удара.	1,5		1,5	26.12	
18	Изучение техники нападающего удара.	1,5		1,5	02.01. 2024	
19	Изучение прямой верхней подачи.	1,5		1,5	09.01	
20	Изучение техники приема и передач мяча.	1,5		1,5	16.01	
21	Изучение техники нападающего удара.	1,5		1,5	23.01	
22	Двусторонняя игра.	1,5		1,5	30.01	
23	Изучение прямой верхней подачи.	1,5		1,5	06.02	
24	Изучение техники приема и передач мяча.	1,5		1,5	13.02	

25	Двусторонняя игра.	1,5		1,5	20.02	
26	Двусторонняя игра.	1,5		1,5	27.02	
Баскетбол						
27	Соблюдение мер безопасности на занятиях. Изучение техники приема и передач мяча.	1,5	0,5	1	05.03	
28	Изучение передач в баскетболе одной рукой, сверху, снизу, от плеча.	1,5		1,5	12.03	
29	Изучение передач в баскетболе одной и двумя руками сверху, снизу, с отскоком.	1,5		1,5	19.03	
30	Варианты бросков в корзину в движении. Броски со средней дистанции.	1,5		1,5	26.03	
31	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	1,5		1,5	02.04	
32	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	1,5		1,5	09.04	
33	Техника штрафного броска. Совершенствование бросков.	1,5		1,5	16.04	
34	Изучение техники передачи мяча в движении.	1,5		1,5	23.04	
35	Двусторонняя игра в баскетбол	1,5		1,5	30.04	
Футбол						
36	Изучение стойки и перемещение футболиста. Изучение техники ведения мяча.	1,5	0,5	1	07.05	
37	Изучение техники остановки, обработки и передач мяча партнеру. Двусторонняя игра.	1,5		1,5	14.05	
38	Изучение техники обработки верхнего мяча. Изучение техники игры в защите.	1,5		1,5	21.05	
Итого: 57 час						

Календарно-тематическое планирование -2 группа.

№ п/п	Наименование раздела. Тема	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемая Чет.	Фактическая
	Футбол					
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Передача мяча в парах.	1,5	0,5	1	07.09.2023	
2	Изучение стойки и перемещение футболиста. Изучение техники ведения мяча.	1,5		1,5	14.09	
3	Изучение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема стопы.	1,5		1,5	21.09	
4	Техника ударов от ворот, штрафных и свободных.	1,5		1,5	28.09	
5	Изучение техники ударов по катящему мячу, остановка мяча.	1,5		1,5	05.10	
6	Изучение техники игры в защите.	1,5		1,5	12.10	
7	Изучение техники игры в нападении.	1,5		1,5	19.10	
	Волейбол					
8	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях. Правила игры в волейбол. Изучение техники приема и передач мяча.	1,5	0,5	1	26.10	
9	Изучение техники приема и передач мяча. Передача мяча в парах, у сетки.	1,5		1,5	02.11	
10	Изучение техники приема и передачи мяча снизу. Изучение техники нападающего удара.	1,5		1,5	09.11	
11	Изучение техники приема и передач мяча сверху. Двусторонняя игра.	1,5		1,5	16.11	
12	Двусторонняя игра. Техника нападающего удара.	1,5		1,5	23.11	
13	Изучение подачи мяча сверху и сбоку.	1,5		1,5	30.11	
14	Изучение подачи мяча снизу и сверху.	1,5		1,5	07.12	
15	Изучение техники игры в нападении.	1,5		1,5	14.12	
16	Изучение передачи мяча сверху и сбоку.	1,5		1,5	21.12	
17	Изучение прямого нападающего удара.	1,5		1,5	28.12	
18	Изучение техники нападающего удара.	1,5		1,5	04.01. 2024	
19	Изучение прямой верхней подачи.	1,5		1,5	11.01	
20	Изучение техники приема и передач мяча.	1,5		1,5	18.01	
21	Изучение техники нападающего удара.	1,5		1,5	25.01	
22	Двусторонняя игра.	1,5		1,5	01.02	
23	Изучение прямой верхней подачи.	1,5		1,5	08.02	

24	Изучение техники приема и передач мяча.	1,5		1,5	15.02	
25	Двусторонняя игра.	1,5		1,5	22.02	
26	Двусторонняя игра.	1,5		1,5	29.02	
Баскетбол						
27	Соблюдение мер безопасности на занятиях. Изучение техники приема и передач мяча.	1,5	0,5	1	07.03	
28	Изучение передач в баскетболе одной рукой, сверху, снизу, от плеча.	1,5		1,5	14.03	
29	Изучение передач в баскетболе одной и двумя руками сверху, снизу, с отскоком.	1,5		1,5	21.03	
30	Варианты бросков в корзину в движении. Броски со средней дистанции.	1,5		1,5	28.03	
31	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	1,5		1,5	04.04	
32	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	1,5		1,5	11.04	
33	Техника штрафного броска. Совершенствование бросков.	1,5		1,5	18.04	
34	Изучение техники передачи мяча в движении.	1,5		1,5	25.04	
35	Двусторонняя игра в баскетбол	1,5		1,5	02.05	
Футбол						
36	Изучение стойки и перемещение футболиста. Изучение техники ведения мяча.	1,5	0,5	1	08.05	
37	Изучение техники остановки, обработки и передач мяча партнеру. Двусторонняя игра.	1,5		1,5	16.05	
38	Изучение техники обработки верхнего мяча. Изучение техники игры в защите.	1,5		1,5	23.05	
Итого: 57 час						

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Демонстрационные материалы:

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
канат для лазанья;
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

Литература для педагога:

Лях В.И., Зданевич А.А. Спортивные игры 9-11 кл., М.: Просвещение, 2014.
Качашкин В.М. Методика физического воспитания на занятиях по спортиграм. - М., Просвещение, 2014.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по спортивным играм. 8-11 кл.- М., ВАКО, 2016.
Лях В.И. Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания. - М., Просвещение, 2014. учебников: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы, М.: Просвещение, 2013; Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура 10-11 классы, М. «Русское слово», 2016 (Стр. 96-169).

Литература для обучающихся:

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Спортивные игры 5-9 кл., М.: Просвещение, 2016
Учебник: Гурьев С.В. Физическая культура 8-9 кл. М.: ООО «Русское слово», 2016.

Учебников: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы, М.: Просвещение, 2013;
Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура 10-11 классы, М. «Русское слово», 2016 .