
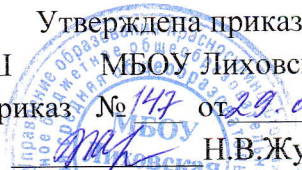


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Согласовано Принята Педагогическим советом Утверждена приказом директора
Заместителем директора по ВР МБОУ Лиховской СОШ МБОУ Лиховской СОШ МБОУ
Лиховской СОШ Протокол № 1 от «29» 08 2025г приказ № 147 от 29.08 2025 г.
 Е.В.Северина  Н.В.Журавлева

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

1 группа -36 часов в год, 1 раз в неделю по 1 часа
2 группа - 36 часов в год, 1 раз в неделю по 1 часа
срок реализации программы 1 год

Составитель: руководитель кружка,
учитель физической культуры Кадыков Евгений Владимирович

х. Лихой

2025– 2026 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. Андрюхина 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 посильные 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 –определился 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, чёткости 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 (вторник 17-00 час - 17-40 час)

| № 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 | 0.5 | 0,5 | 02.09. 2025 | |
| 2 | Изучение стойки и перемещение футболиста. Изучение техники ведения мяча. | 1 | | 1 | 09.09 | |
| 3 | Изучение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема стопы. | 1 | | 1 | 16.09 | |
| 4 | Техника ударов от ворот, штрафных и свободных. | 1 | | 1 | 23.09 | |
| 5 | Изучение техники ударов по катящему мячу, остановка мяча. | 1 | | 1 | 30.09 | |
| 6 | Изучение техники игры в защите. | 1 | | 1 | 07.10 | |
| 7 | Изучение техники игры в нападении. | 1 | | 1 | 14.10 | |
| | Волейбол | | | | | |
| 8 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях. Правила игры в волейбол. Изучение техники приема и передач мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 | 21.10 | |
| 9 | Изучение техники приема и передач мяча. Передача мяча в парах, у сетки. | 1 | | 1 | 11.11 | |
| 10 | Изучение техники приема и передачи мяча снизу. Изучение техники нападающего удара. | 1 | | 1 | 18.11 | |
| 11 | Изучение техники приема и передач мяча сверху. Двусторонняя игра. | 1 | | 1 | 25.11 | |
| 12 | Двусторонняя игра. Техника нападающего удара. | 1 | | 1 | 02.12 | |
| 13 | Изучение подачи мяча сверху и сбоку. | 1 | | 1 | 09.12. | |
| 14 | Изучение подачи мяча снизу и сверху. | 1 | | 1 | 16.12 | |
| 15 | Изучение техники игры в нападении. | 1 | | 1 | 23.12 | |
| 16 | Изучение передачи мяча сверху и сбоку. | 1 | | 1 | 30.12 | |
| 17 | Изучение прямого нападающего удара. | 1 | | 1 | 13.01. 2026 | |
| 18 | Изучение техники нападающего удара. | 1 | | 1 | 20.01 | |
| 19 | Изучение прямой верхней подачи. | 1 | | 1 | 27.01 | |
| 20 | Изучение техники приема и передач мяча. | 1 | | 1 | 03.02 | |
| 21 | Изучение техники нападающего удара. | 1 | | 1 | 10.02 | |

Календарно-тематическое планирование
2 группа (вторник 17-40 час - 18-20 час)

| № 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 | 0.5 | 0,5 | 02.09. 2025 | |
| 2 | Совершенствование стойки и перемещение футболиста. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | | 1 | 09.09 | |
| 3 | Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема стопы. | 1 | | 1 | 16.09 | |
| 4 | Совершенствование техники ударов от ворот, штрафных и свободных. | 1 | | 1 | 23.09 | |
| 5 | Совершенствование техники ударов по катящему мячу, остановка мяча. | 1 | | 1 | 30.09 | |
| 6 | Совершенствование техники игры в защите. | 1 | | 1 | 07.10 | |
| 7 | Совершенствование техники игры в нападении. | 1 | | 1 | 14.10 | |
| | Волейбол | | | | | |
| 8 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях. Правила игры в волейбол. Изучение техники приема и передач мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 | 21.10 | |
| 9 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча в парах, у сетки. | 1 | | 1 | 11.11 | |
| 10 | Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу. Изучение техники нападающего удара. | 1 | | 1 | 18.11 | |
| 11 | Совершенствование техники приема и передач мяча сверху. Двусторонняя игра. | 1 | | 1 | 25.11 | |
| 12 | Двусторонняя игра. Техника нападающего удара. | 1 | | 1 | 02.12 | |
| 13 | Совершенствование подачи мяча сверху и сбоку. | 1 | | 1 | 09.12. | |
| 14 | Совершенствование подачи мяча снизу и сверху. | 1 | | 1 | 16.12 | |
| 15 | Совершенствование техники игры в нападении. | 1 | | 1 | 23.12 | |
| 16 | Совершенствование передачи мяча сверху и сбоку. | 1 | | 1 | 30.12 | |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара. | 1 | | 1 | 13.01. 2026 | |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|-----|-----|-------|--|
| 18 | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 | | 1 | 20.01 | |
| 19 | Совершенствование прямой верхней подачи. | 1 | | 1 | 27.01 | |
| 20 | Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | | 1 | 03.02 | |
| 21 | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 | | 1 | 10.02 | |
| 22 | Двусторонняя игра. | 1 | | 1 | 17.02 | |
| 23 | Совершенствование прямой верхней подачи. | 1 | | 1 | 24.02 | |
| 24 | Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | | 1 | 03.03 | |
| 25 | Двусторонняя игра. | 1 | | 1 | 10.03 | |
| 26 | Двусторонняя игра. | 1 | | 1 | 17.03 | |
| 27 | Баскетбол Соблюдение мер безопасности на занятиях. Изучение техники приема и передач мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 | 24.03 | |
| 28 | Совершенствование передач в баскетболе одной рукой, сверху, снизу, от плеча. | 1 | | 1 | 31.03 | |
| 29 | Совершенствование передач в баскетболе одной и двумя руками сверху, снизу, с отскоком. | 1 | | 1 | 07.04 | |
| 30 | Варианты бросков в корзину в движении. Броски со средней дистанции. | 1 | | 1 | 14.04 | |
| 31 | Совершенствование техники передачи мяча в парах. | 1 | | 1 | 21.04 | |
| 32 | Совершенствование техники передачи мяча в парах. | 1 | | 1 | 28.04 | |
| 33 | Техника штрафного броска. Совершенствование бросков. | 1 | | 1 | 05.05 | |
| 34 | Совершенствование техники передачи мяча в движении. | 1 | | 1 | 12.05 | |
| 35 | Двусторонняя игра в баскетбол | 1 | | 1 | 19.05 | |
| 36 | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 | 26.05 | |
| Итого: 36 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 .