

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-материалной 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 соответствуют 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 I года обучения учащиеся:

Будут знать: Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат 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 волейболом. 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
1	Футбол 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	
8	Волейбол 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	

22	Двусторонняя игра.	1		1	17.02	
23	Изучение прямой верхней подачи.	1		1	24.02	
24	Изучение 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	Изучение передач в баскетболе одной рукой, сверху, снизу, от плеча.	1		1	31.03	
29	Изучение 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	Изучение техники передачи мяча в движении.	1		1	12.05	
35	Двусторонняя игра в баскетбол	1		1	19.05	
36	Футбол Изучение стойки и перемещение футболиста. Изучение техники ведения мяча. Изучение техники остановки, обработки и передач мяча партнеру. Двусторонняя игра.	1 0,5		0,5	26.05	

Итого: 36 час

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

№ п/п	Наименование раздела. Тема	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практич- еские занятия	Планиру- емая Чет.	Факт- ическая
1	Футбол 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	
8	Волейбол 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.
Коваленко 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 10-11классы, 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 8-9кл.М.:ООО «Русское слово», 2016.

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