

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №76 имени Д.Е. Васильева»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 12
от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор /О.С.Семяшкина
30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 30 часов

Автор-составитель:
Балашова Александра Леонидовна,
учитель физической культуры

г. Лесной
2024-2025 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» Школьного спортивного клуба составлена в соответствии с частью 3 статьи 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 года « 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г №1165-р, приказом Минобрнауки Российской Федерации от 13 сентября 2013 года N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

При разработке программы учитывалось, что в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности учащихся. Занятия по программе «Спортивные и подвижные игры» направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает каждого обучающегося. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Неотъемлемой частью данной программы являются спортивные игры.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Таким образом, спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Направленность программы. Программа дополнительного образования «Спортивные игры» рассчитана на один учебный год, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-спортивная направленность) детей школьного возраста 8 – 17 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целью программы «Спортивные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего

детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Педагогическая целесообразность программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в «Спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья;

- популяризация спортивных игр, как видов спорта и активного отдыха;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- Развивающие:
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Воспитательные:
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование гармоничного, нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 2-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю всего 30 часов в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельнодопустимой нагрузке обучающихся.

- Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: 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) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

Требования к знаниям и умениям.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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;

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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр 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 по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 час в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

<i>Название раздела (модуля)</i>	<i>Количество часов (занятий)</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<i>1. Спортивные игры</i>	28		

<i>1.1 Мини-футбол</i>	10	2	8
<i>1.2 Баскетбол</i>	18	2	16
2. Общая физическая подготовка	в процессе(6)	1 в процессе	5 в процессе
<i>2.1 Упражнения в движении</i>			
<i>2.2 Упражнения с мячами</i>			
3. Организация и проведение спортивных мероприятий	2	1	1
4. Всего	30	5	25

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;

Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Турнир по мини-футболу.

Контрольные тесты баскетболиста

№ п	Тесты							
		класс	"5"		"4"		"3"	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м) 15м	6-7	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
2.	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек)	6-7	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3.	Штрафной бросок	6-7	4	4	3	2	2	1

4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	6-7	5	4	4	3	3	2
5.	Бросок мяча в стенку с 3м иловля после отскока за 30 сек.(кол-во раз)	6-7	15	15	13	11	12	9

ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ

- **Обучать всех независимо от способностей и желания**

Как правило, учебные задания на уроке выполняют все, а закрепляют пройденный материал избранные. Порядок замен в учебной игре должен обеспечивать активность каждого ученика. Учитель всегда хочет дать больше игрового времени наиболее сильным ученикам, а должен уделять время всем. Вот некоторые возможные схемы замен:

Пятерками (всем составом). Выбрав замены пятерками, обязательно разделите класс на две примерно равные команды, не ставьте в одну пятерку девочек и мальчиков, начиная с шестого класса (лучше, чтобы девочки играли между собой уменьшенными составами 4 X 4, 3 X 3). Если после деления команд на пятерки, остаются запасные игроки, обязательно делайте замену в ходе игры. Когда в классе много учеников, предоставьте детям возможность самостоятельно сформировать 1-ю и 2-ю пятерки.

Циклично. Через определенный промежуток времени меняйте одновременно 1-го – 3-х игроков в каждой команде. Обязательно начинайте замены с сильнейших игроков. Постарайтесь распределить время игры так, чтобы сильнейшие начинали и заканчивали игру.

Условно. Поочередно меняются игроки нарушающие правила игры в защите или допускающие грубые тактические ошибки (не находился возле своего игрока, забившего мяч, не дал пас вперед свободному игроку, не обыгрывает 1 X 1). Ни в каком случае не наказывайте заменой игрока допустившего техническую ошибку в нападении, избегайте замен игроков, допускающих случайный контакт с соперником в результате попытки правильно сыграть в защите (подготовленный перехват, правильная позиция при выбивании или блокировании броска). Назначайте пары игроков меняющих друг друга, чтобы не допустить перекоса в силах команд на площадке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

Календарно-тематический план (баскетбол)

№	Содержание занятий
1	История развития баскетбола. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.
2	Техника передвижения при нападении
3	Техника передвижения при нападении
4	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
5	Взаимодействие трех игроков «треугольник».
6	Техника ведения мяча.
7	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
8	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
9	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
10	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
11	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
12	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
13	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
14	Бросок мяча одной рукой от плеча.
15	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.
16	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
17	Защитные стойки. Защитные передвижения.
18	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.
19	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

20	Учебная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
----	--

Календарно-тематический план (мини-футбол)

№	Содержание занятия
1	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
2	Удар по катящемуся мячу навстречу.
3	Удар после ведения мяча.
4	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.
5	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.
6	Остановка катящегося мяча подошвой.
7	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.
8	Ведение мяча между стойками.
9	Ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тренировочные игры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Коврик гимнастический
 5. Гимнастические маты
 6. Мяч теннисный
 7. Мяч гимнастический
 8. Мяч баскетбольный
 9. Мяч мини - футбольный
 10. Скакалка гимнастическая
 11. Палка гимнастическая
 12. Устройство для установки сетки
 13. Ракетки бадминтонные
 14. Воланы
 15. Кегли
 16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
 17. Ворота футбольные
 18. Сетка для переноса мячей
 19. Аптечка медицинская
 20. Секундомер
 21. Теннисные ракетки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая при создании данной программы:

1. Ляха В.И., Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Воронина Г.А., Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. Шурухина В.К., Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. - М. Просвещение, 1977г.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.