

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово

Согласована:  
Экспертной комиссией.  
Протокол № 1 от «01» 09 2023.  
Председатель экспертной комиссии  
Напалкова /Е.А.Напалкова/



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ»  
с. Куратово Мишарина  
/В.П. Мишарина/

Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 11 – 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год (34 ч.)

Составитель: Пунегова Н.А.,  
учитель физической культуры

Куратово, 2023

### **Пояснительная записка.**

Программа кружка «Спортивные игры» составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования и Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся 5-6 классов. Программа рассчитана на получение теоретических и практических знаний учащимися по базовым видам спорта: баскетбол; волейбол; футбол.

#### **Цели:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игр в волейбол, баскетбол, футбол среди учащихся;
- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

#### **Задачи:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игр в волейбол, баскетбол, футбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

### **Актуальность программы**

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение игр.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.
- Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых качествах.

### **Адресат программы:**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часов.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** – учащиеся 5-6 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч.

### **Планируемые результаты:**

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.

**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 ДОП 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 ДОП 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.

По окончании учебного года ученик научится:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание рабочей программы.**

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований и жесты судейства по спортивным играм.

Физическое совершенствование (34 ч):

Футбол: 9 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол: 10 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол: 15 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### Тематическое планирование

| Раздел. Тема. Основное содержание по темам.  | Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)   |
|--|--|
| Футбол (9 ч.)  |  |
| Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Групповые действия. Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Баскетбол (15ч.)   |  |
| Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Техника нападения. Ловля мяча двумя   | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых  |

|  |  |
|--|--|
| <p>руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обманные движения. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия. Учебная игра.</p>                   | <p>игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>   |
| <p>Волейбол (10 ч.)</p>  |  |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, сверху. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Групповые действия игроков. Командные действия. Прием подачи.</p> | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> |

### Календарно-тематическое планирование

| № занятия        | Содержание занятий  | Количество часов |
|------------------|---|------------------|
| <b>Футбол</b>    |   |                  |
| 1                | Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. | 1                |
| 2                | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  | 1                |
| 3                | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.   | 1                |
| 4                | Тактика игры в футбол   | 1                |
| 5                | Соревнования по мини- футболу   | 1                |
| <b>Баскетбол</b> |   |                  |
| 6                | Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения   | 1                |
| 7                | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.   | 1                |
| 8                | Техника владения мячом.   | 1                |
| 9                | Техника нападения   | 1                |
| 10               | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места.  | 1                |
| 11               | Штрафной бросок   | 1                |
| 12               | Бросок с трех очковой линии.  | 1                |
| 13               | Ведение мяча с изменением высоты отскока.   | 1                |
| 14               | Ведение мяча с изменением скорости.   | 1                |
| 15               | Обманные движения.  | 1                |
| 16               | Обводка соперника с изменением высоты отскока.  | 1                |
| 17               | Взаимодействие игроков с заслонами.   | 1                |
| 18-19            | Групповые действия. Учебная игра  | 2                |
| 20               | Соревнования по баскетболу  | 1                |
| <b>Волейбол</b>  |   |                  |
| 21               | Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия с мячом.  | 1                |
| 22               | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.   | 1                |
| 23               | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,   | 1                |
| 24               | Подача сверху   | 1                |
| 25               | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.  | 1                |
| 26               | Техника защиты. Блокирование.   | 1                |
| 27-28            | Групповые действия игроков.   | 2                |
| 29               | Командные действия. Прием подачи.   | 1                |
| 30               | Соревнования по волейболу   | 1                |
| <b>Футбол</b>    |   |                  |
| 31               | Тактика нападения.  | 1                |
| 32               | Индивидуальные действия без мяча, с мячом.  | 1                |
| 33               | Тактика защиты.   | 1                |
| 34               | Групповые действия.   | 1                |

Формы аттестации:

Соревнования по разделам «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

Оценочные материалы

Мониторинг уровня физической подготовленности

| тесты                       | Уровни/баллы |          |           |           |
|-----------------------------|--------------|----------|-----------|-----------|
|                             |              | Низкий/1 | Средний/2 | Высокий/3 |
| Координационные способности | М            | 9,0      | 8,5       | 8,2       |
| Челночный бег 3*10 м (сек)  | Д            | 9,7      | 8,8       | 8,5       |
| Скоростно – силовые         | М            | 144      | 179       | 194       |
| Прыжки в длину с места(си)  | Д            | 125      | 159       | 173       |
| Гибкость                    | М            | +3       | +5        | +7        |
| Наклон туловища стоя(см)    | Д            | +6       | +9        | +11       |
| Силовые способности         | М            | 2        | 5         | 8         |
| Подтягивание(мальчики)      | д            | 7        | 9         | 12        |
| Отжимание(раз) девочки      |              |          |           |           |

Уровень подготовленности:

Низкий- 0-4

Средний – 5-8

Высокий—9-12

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

Футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал.

Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, ворота, скакалки, скамейки секундомер.

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

##### **УМК:**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 класс»: учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение 2009г).