

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово

/В.П.Мишарина/

Приказ №145-од от 29.08.2024 г

Дополнительная общеобразовательная 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, 2024

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 - рефлексорным 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 исключающего 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

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.	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.
Волейбол (10 ч.) 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 подач.	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.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
Футбол		
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
Баскетбол		
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
Волейбол		
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 подач.	1
30	Соревнования по волейболу	1
Футбол		
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 Челночный бег 3*10 м (сек)	М	9,0	8,5	8,2
	Д	9,7	8,8	8,5
Скоростно – силовые Прыжки в длину с места(си)	М	144	179	194
	Д	125	159	173
Гибкость Наклон туловища стоя(см)	М	+3	+5	+7
	Д	+6	+9	+11
Силовые способности Подтягивание(мальчики) Отжимание(раз) девочки	М	2	5	8
	д	7	9	12

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).