

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Никольска»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 1 г.Никольска»
Л.В. Слепухина
Приказ № 233-ОД от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Игошев Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

г. Никольск
2023 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивные игры» составлена и разработана в соответствии:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 (п.9 ст.2 273-ФЗ);
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
- Устава МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»;
- Лицензии МБОУ «СОШ №1 г.Никольска» на образовательную деятельность;
- с методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Спортивные игры» рассчитана на 68 учебных часа для 9-11 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся. Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма. Спортивные игры имеют огромные возможности для развития физических способностей школьников. Игровая спортивная деятельность несет возможность не только физического, но и нравственного воспитания детей, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование жить и работать, учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол.

Направленность программы «Спортивные игры» - физкультурно-спортивная, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Занятия спортивными играми являются важнейшим средством развития физической активности школьников. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является актуальным на сегодняшний день.

Игры учат сплочённости, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большее количество играющих, что включает в себя постоянное общение со

сверстниками, а значит, создаёт благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Новизна программы

Ценность спортивных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Актуальность.

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание, в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и независимо для самих себя овладевают навыком основных движений, улучшается координация движений.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» рассчитана на 68 часа обучения в год. Программа имеет теоретическую и практическую направленность. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Адресат программы:

Программа «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся от 15 до 17 лет. Программа составлена с учётом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей обучающихся. Обучающиеся должны иметь допуск врача.

Срок реализации программы: 1 год . Объём курса – 68 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю. Группа состоит 12-15 человек. Продолжительность одного занятия 80 мин. с переменной 10 мин.

Кадровое обеспечение: программу реализует учитель физической культуры, Игошев Александр Сергеевич: образование — высшее педагогическое

1.2.Цель программы: создание условий для развития физкультурных способностей и формирование у обучающихся к здоровому образу жизни, развитие ловкости, быстроты, силы.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

1.Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса с спортивным играм.

2.Развивающие:

- развитие познавательного интереса к спортивным играм;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

3. Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде.

Программа представляет собой поэтапное обучение играм. В каждом разделе программы определено содержание общефизической и специальной физической, технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Ключевой инвентарь всех игр – мяч.

Первый уровень предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий.

Основной формой обучения данной программы являются тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема занятий	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
	Теоретическая подготовка	4	4		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбола и баскетбола	2	2		анкетирование
2	режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. - здоровый образ жизни. Вредные привычки.	2	2		
	ОФП	8		8	
3	- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; - совершенствование навыков естественных видов движений.	2		2	Практическое выполнение задания
4	- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.	2		2	Практическое выполнение задания
5	Общеразвивающие упражнения. - прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	2		2	Практическое выполнение задания
6	- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.	2		2	Практическое выполнение задания

	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.				
7	Баскетбол. Специальная подготовка.	12		6	
	Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками с верху, одной рукой от плеча.	4		2	Практическое выполнение задания
8	Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.	4		2	Практическое выполнение задания
9	Броски мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.	4		2	Практическое выполнение задания
10	Техническая подготовка по баскетболу	12		14	
11	Техника нападения - техника передвижения, стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте.	2		4	Практическое выполнение задания
12	Техника защиты - техника передвижений. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.	2		4	Практическое выполнение задания
13	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков	4		6	Практическое выполнение задания
14	Приём контрольных нормативов	2		2	
15	Участие в соревнованиях	6		6	
16	Волейбол. Специальная подготовка.	6		6	
17	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	2		2	Практическое выполнение задания
18	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1		2	Практическое выполнение задания
19	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	1		2	Практическое выполнение задания
20	Техническая подготовка по волейболу	14		14	
21	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних	2		4	Практическое выполнение задания

	передач.				
22	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2		4	
23	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1		2	Практическое выполнение задания
24	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач, б) определение времени для отталкивания при блокировании, в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).				
25	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1		2	
26	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1		2	
27	Приём контрольных нормативов	2		2	
28	Участие в соревнованиях	6		6	
29	Итого за учебный год	68	2	68	

Содержание учебного плана программы.

1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми.
2. Правила игры в баскетбол: цель игры и ее составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра.
3. Правила игры в волейбол: цель игры и ее составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.
4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.
5. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения

мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

6. Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка.

7. Работа над техникой бросков по кольцу. Ведение и перепасовка с партнером. Броски по кольцу с места, с движения, с разворота. Работа игрока под кольцом на съеме мяча.

1.4. Планируемые результаты реализации программы:

По окончании обучения по программе обучающиеся должны знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в баскетбол и волейбол;
- технику безопасности на занятиях;
- технические приёмы в спортивных играх;
- правила личной гигиены;

Обучающиеся должны уметь:

- овладеть основами техники баскетбола и волейбола;
- овладеть навыками общения в коллективе;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- провести специальную разминку в баскетболе и волейболе.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный график реализации программы:

Год реализации программы	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала и окончания учебных периодов
1-е полугодие	17	17	С сентября по декабрь 2023 г.
2-е полугодие	17	17	С января по май 2024 г.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническая обеспечение программы: наличие спортивного зала, спортивной площадки. Для реализации программы используются как наглядный, так и раздаточный материал в расчёте на количество обучающихся, методические пособия. Для практических занятий обучающимся необходимо иметь: спортивную одежду, спортивную обувь, мячи.

Методическое обеспечение.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и в то же время сохранена тренированность.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятия

Практические методы:

- метод упражнений (многократное повторение движений)
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

Ожидаемые результаты: в результате изучения спортивных игр учащийся должен:

Знать: - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

Уметь: - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

Способы проверки результатов:

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

4

Содержание программы:

Теория: 4 часа

1. Техника безопасности на занятиях волейбола и баскетбола;
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки

Практика: 64 часа

1. **Общая физическая подготовка** – 4 час. (общеразвивающие упражнения, специально- беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние,длинные дистанции,прыжки в длину, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения на равновесие.)
2. **Специальная физическая подготовка** – 24 час. (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений,ловкости)
3. **Техническая подготовка по баскетболу, волейболу** – 24 час. (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты, подачи, удары)
4. **Прием контрольных нормативов** – 2 час. (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр)
5. **Участие в соревнованиях** – 6 час. (участие в районных соревнованиях, матчевых встречах).

Воспитание

Целью воспитательной работы в деятельности объединения «Спортивные игры» является пробуждение интереса к физической культуре, овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

Задачи воспитания:

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе «Спортивные игры» используются методы: - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, соревнования.

Условия воспитания, анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением детей с друг с другом, и в коллективе.

Результаты воспитания по программе не предусматривает определение уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Соревнования по баскетболу»	1 полугодие	Соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей.
«Неделя здоровья и спорта»	2 полугодие	Соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей.

Ожидаемые результаты:

Занятия спортивными играми по предложенной образовательной программе будут действовать:

- укреплению психического и физического здоровья воспитанников;
- формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ходе реализации данной программы воспитанники:

- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол и волейбол;
- смогут самостоятельно организовать и провести массовые соревнования по баскетболу и волейболу.

Оценочные материалы

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

- **Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.
- **Итоговый контроль** - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

- **Комплексный контроль** включает:
 - педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
 - определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
 - метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
 - видеоманитофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
 - исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий по спортивным играм является спортивный зал.

Спортивный инвентарь и снаряды:

- Мячи баскетбольные, волейбольные.
- Гимнастические маты, скамейки.
- Скакалки.
- Сетка волейбольная.
- Баскетбольные кольца.
- Секундомер.
- Свисток

Список литературы

1. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
2. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.
3. Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 г.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
6. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992 г.
7. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989 г.
8. Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астрель-АСТ 2001 г.
9. Нит Холстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений. Пособие для преподавателей и тренеров» М.: «Физкультура и спорт» 1973 г.
10. Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры».
11. Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
12. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 1986 г.
13. Яхонтов Е.Р. «Юный баскетболист» М.: «Физкультура и спорт» 1987 г.