

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом Совете
протокол №26 от 03.06.2022

Утверждаю
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая
приказ № 109/1 от 03.06.2022



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
Класс: 5-8
Срок реализации: 1 год**

Курган
2022

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной программы объединения дополнительного образования «Спортивные игры» для 5-8 класса / Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Составитель программы: Кондратенко Ирина Михайловна, учитель физической культуры.

Согласовано: 01.06.2022

Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Кондратенко Ирина Михайловна
Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»
Наименование программы	«Спортивные игры»
Объединение	«Спортивные игры»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс участников	5-8
Срок обучения	1 год
Объем часов	34 ч
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками спортивных игр, достижение гармоничного развития учащихся в целом.
С какого года реализуется программа	2022 г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа объединения дополнительного образования «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р); приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Положением о дополнительном образовании обучающихся МБОУ «СОШ № 9» ; Постановлением Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; на основе Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс, В.И.Ляха, А.А. Зданевич.

Программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно – спортивная работа является ведущим направлением дополнительного образования, так как двигательная активность - биологическая потребность развивающегося организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие. Современное образование ставит во главу угла заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Стандарты нового поколения наряду с проведением обязательных уроков физкультуры рекомендуют основную часть оздоровительной работы проводить через спортивные секции. Программа составлена с учетом возрастных особенностей каждой категории детей. В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим.

Актуальность программы. Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Программа предназначена для обучающихся 5-8 классов рассчитана на 1 год обучения, 34 недели по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет

34 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: 12-25 человек. Форма обучения по программе – очная. При необходимости допускается дистанционная форма обучения.

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Целью программы - является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики игры
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координации;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитывающие:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Спортивные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы.

Личностные и метапредметные результаты программы

1. Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные результаты:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,

-уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

3. Предметные результаты:

-овладение основными приемами техники и тактики игры;

-приобретение необходимых теоретических знаний.

Ожидаемые результаты:

-осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.3 Рабочая программы

Учебный план

№ мп	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
Раздел1 Теоретическая подготовка в процессе занятий					
1.1	Теоретическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Текущий
Раздел 2 Техническая подготовка 25 ч					

2.1	Общая физическая подготовка	5	В процессе занятий	5	Предварительный, текущий, итоговый
2.2	Баскетбол	10	В процессе занятий	10	Текущий
2.3	Волейбол	4	В процессе занятий	4	Текущий
2.4	Футбол	5	В процессе занятий	5	Текущий
2.5	Теннис	1	В процессе занятий	1	Текущий
Раздел 3 Тактическая 9 ч					
3.1	Баскетбол	3	В процессе занятий	3	Текущий
3.2	Волейбол	2	В процессе занятий	2	Текущий
3.3	Футбол	2	В процессе занятий	2	Текущий
3.4	Теннис	1	В процессе занятий	1	Текущий
3.5	Общая физическая подготовка	1		1	Текущий
Раздел 4 Физическая					
4.0	Физическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Предварительный, текущий, итоговый
	Итого:	34	В процессе занятий	34	

Содержание программы

Общая физическая подготовка:

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, двойной, тройной и пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Баскетбол:

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в

стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча в кольцо в движении; броски в кольцо одной рукой после ведения; броски мяча в кольцо в движении после двух шагов. Броски в кольцо после ведения и остановки Действия игрока в защите. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Подвижные игры: «Кто больше?», «Охотники», «Слушай сигнал», «Охотники и утки», игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо»

Волейбол:

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Основные линии разметки спортивного зала

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча у стены. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-4 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 4 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» «Пионербол», «Перестрелка»

Футбол:

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Передвижение игрока, ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы Передачи мяча в парах. Основная стойка вратаря. Мини-футбол

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Отбей мяч».

Теннис:

Правила игры в настольный теннис; Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований. Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите. Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет разученными ударами, игра с коротких и длинных мячей, поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Ко - во час	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1	Инструкция по ТБ. Общая физическая	1	Практиче	Текущий	

	подготовка Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Основная стойка, построение в шеренгу.		ское занятие		
2	Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	1	Практическое занятие	Текущий	
3	Общая физическая подготовка Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий	1	Практическое занятие	Текущий	
4	Общая физическая подготовка. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см,	1	Практическое занятие	Предварительный	
5	Общая физическая подготовка. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.	1	Практическое занятие	Предварительный	
6	Баскетбол Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	Текущий	
7	Баскетбол Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой) игра по упрощённым правилам	1	Практическое занятие	Текущий	
8	Баскетбол Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижная игра «Слушай сигнал»	1	Практическое занятие	Текущий	
9	Баскетбол Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой Игра по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Текущий	
10	Баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении .Подвижная игра «Кто больше?»	1	Практическое занятие	Текущий	
11	Баскетбол Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Текущий	
12	Баскетбол Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Текущий	

13	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.; Подвижные игры: Подвижные игры: «Охотники и утки», «Охотники»	1	Практическое занятие	Текущий	
14	Баскетбол Броски мяча в кольцо в движении. игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо»	1	Практическое занятие	Текущий	
15	Баскетбол Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	Практическое занятие	Текущий	
16	Волейбол Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	Практическое занятие	Текущий	
17	Волейбол Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. «Перестрелка»	1	Практическое занятие	Текущий	
18	Волейбол Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра «Пионербол»	1	Практическое занятие	Текущий	
19	Волейбол Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-4 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Игра «Пионербол»	1	Практическое занятие	Текущий	
20	Футбол Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»	1	Практическое занятие	Текущий	
21	Футбол Передвижение игрока, ведение мяча. Мини-футбол	1	Практическое занятие	Текущий	
22	Футбол Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу Мини-футбол	1	Практическое занятие	Текущий	
23	Футбол Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Мини-футбол	1	Практическое занятие	Текущий	

24	Футбол Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Мини-футбол	1	Практическое занятие	Текущий	
25	Теннис Правила игры в настольный теннис; Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований. Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите.	1	Практическое занятие	Текущий	
26	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Игра по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Текущий	
27	Баскетбол. Броски мяча в кольцо в движении после двух шагов. Игра по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Текущий	
28	Баскетбол Действия игрока в защите. Игра по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Текущий	
29	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 4 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Практическое занятие	Текущий	
30	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 4 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Практическое занятие	Текущий	
31	Футбол Основная стойка вратаря Игра «Отбей мяч», «Попади в ворота»	1	Практическое занятие	Текущий	
32	Футбол Основная стойка вратаря Игра «Отбей мяч», «Попади в ворота»	1	Практическое занятие	Текущий	
33	Теннис Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет	1	Практическое занятие	Текущий	
34	Общая физическая подготовка. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см	1	Практическое занятие	Итоговый	

2.Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

1 полугодие: с 1.09.22 по 29.12.22

2 полугодие: с 10.01.23 по 31.05.23

Каникулы: с 01.11.2022 по 10.11.2022

с 30.12.22 по 09.01.23

с 21.03.2022 по 30.03.2023

Промежуточная аттестация проводится: сентябрь 2022 года, январь 2023 года
Итоговая аттестация проводится: май 2023 год.

Формы текущего контроля/промежуточная аттестация

Предварительный контроль – тестирование проверка на начала этапа освоение программы проводится в начале учебного года.

Текущий контроль – отслеживание активности обучающихся в выполнении домашних заданий с последующим анализом и представлением занимающихся.

Итоговый контроль – заключительное тестирование проводится в конце года. Форма подведения итогов реализации программы является прохождением специализированных тестов. Каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень. Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

Материально техническое обеспечение

-спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- Баскетбольные кольца -8шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт
- волейбольные мячи -10шт
- футбольные мячи -7шт
- теннисный стол -1шт

Методическое обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVDзаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мировых первенств, методические разработки в области спортивных игр.

Список литературы

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов
2. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»
- 3.О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.
4. Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.
5. Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.

Карта учета достижений обучающихся

№	Ф.И.	Форма достижения, контроля (дата)											