


Автономное муниципальное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №4»

<p>Рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 25 августа 2021г.</p>	<p style="text-align: right;"><b>Утверждаю</b></p> <p style="text-align: center;">Директор АМОУ «ООШ № 4 »</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">В.Н. Яковлева</p>
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры 5»**

**физкультурно- спортивной направленности**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Автор-составитель: Воронина Наталья Алексеевна,  
учитель физической культуры

д. Новое Рахино

2021г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры 5» составлена **на основании:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 года № 996-р;
- Проекта концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726 – р);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарных правил СП 2.4.3638 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Положением об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях Крестецкого района, утверждённым постановлением Администрации Крестецкого муниципального района от августа 2014 № 4629 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях Крестецкого района».
- Положением о дополнительном образовании детей в АМОУ «Основная общеобразовательная школа № 4» от 27.08.2020г.

Программа разработана с учетом:

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Министерством образования и науки РФ (письмо от 18.11.2015 № 09 – 3242).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры 5» имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

**Новизна программы** – заключается в том что она предусматривает более обширное изучение спортивных игр в учебных группах. В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные упражнения для закрепления элементов спортивных игр.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в данную секцию, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции

способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол.

**Целесообразность программы** - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными играми занимающимися для успешного участия в соревнованиях и формирования здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры 5» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 15 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Объем программы, срок освоения.** Программа рассчитана на 34 часа, сроком освоения 1 год обучения.

**Форма обучения** - очная

**Уровень программы** – базовый

**Форма реализации** – традиционная, может применяться дистанционное обучение в период сложной эпидемиологической обстановки.

**Организационные формы обучения** – занятия проводятся всем составом, по группам и индивидуально. Группа формируется из обучающихся одного возраста.

**Режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Час – 45 минут.

## 1.2. Цели и задачи.

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития обучающихся путем вовлечения их в двигательную деятельность в объединении «Спортивные игры».

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие задачи:

- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- развитие духовных и физических качеств личности
- освоение знаний по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Футбол</b>	8	1	7	
1.	Футбол. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Упражнения на выносливость.	1			беседа
2.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1			Выполнение технических приемов
3.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1			Выполнение технических приемов
4.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1			Учебная игра
5.	Ведения мяча внешней частью подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1			Выполнение технических приемов
6.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1			Соревновательная деятельность
7.	Отбор мяча перехватом. Учебная	1			Сдача

	игра.			нормативов
8.	Учебная игра в футбол.		1	Учебная игра
<b>II</b>	<b>Баскетбол</b>	13	1	12
9.	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры. Передвижения в баскетболе. Подвижные игры на основе баскетбола.		1	беседа
10.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра по упрощенным правилам.		1	Выполнение технических приемов
11.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		1	Учебная игра
12.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		1	Выполнение технических приемов
13.	Броски мяча с ближней, средней, дальней дистанций. Игра по упрощенным правилам.		1	Учебная игра
14.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.		1	Сдача нормативов
15.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра		1	Выполнение технических приемов
16.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Штрафной бросок.		1	Выполнение технических приемов

17.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1			Учебная игра
18.	Бросок дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1			Выполнение технических приемов
19.	Бросок дальней дистанции. Учебная игра.	1			Учебная игра
20.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1			Выполнение технических приемов
21.	Учебная игра в баскетбол.	1			соревнования
<b>III</b>	<b>Волейбол</b>	13	2	11	
22.	Инструктаж по Т/Б. Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1			беседа
23.	Техника верхних передач. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	0.5	0.5		Беседа, выполнение технических приемов
24.	Техника нижних передач. Учебная игра.	1			Выполнение технических приемов
25.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1			Учебная игра
26.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1			Выполнение технических приемов
27.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			Сдача нормативов

28.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	0.5	0.5	Беседа, выполнение технических приемов
29.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1	Выполнение технических приемов
30.	Групповые упражнения. Учебная игра.		1	Учебная игра
31.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.		1	Выполнение технических приемов
32.	Закрепление верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра.		1	Учебная игра
33.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1	Соревнования
34.	Учебная игра.		1	Соревнования

### Содержание учебного плана

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Футбол.** Правила игры, история возникновения. Перемещения, остановки с мячом и без. Удары по мячу, прием мяча, отбор мяча. Тактические действия в игре.

**Баскетбол.** Правила игры. Стойки, передвижения, остановки в игре. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные действия в защите. Броски мяча с различной дистанции.

**Волейбол.** Правила игры, история возникновения и развития. Техника передвижений, стоек, остановок. Техника верхних и нижних передач. Прием мяча снизу. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование ударов. Передачи мяча в прыжке.

#### **1.4. Планируемые 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 и уметь выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

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** 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.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;



- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	• 01 сентября 2021 г.
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями
Режим работы	Учебные занятия проводятся с 15.00 до 15.45
Праздничные дни	4,5 ноября 2021 г. 31 декабря, 1- 9 января 2022 г. 23 февраля 2022 г. 6 - 8 марта 2022г. 30 апреля – 3 мая, 7 - 10 мая 2022 г.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.
Основные формы образовательного процесса	• Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование;</li> <li>• Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах;</li> <li>• Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время;</li> <li>• Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения.</li> </ul>
Периодичность контрольно-переводных испытаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начальные - сентябрь ;</li> <li>• Промежуточные - апрель/май.</li> </ul>

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал – 1 шт.

Спортивная площадка – 1 шт.

Волейбольный мяч – 8 шт.

Баскетбольный мяч – 8 шт.

Футбольный мяч – 2шт.

### Информационное обеспечение

<http://www.lib.tsu.ru/win/dokument/spravochn/sport.pdf>

[https://library.narfu.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=478&Itemid=564&lang=ru](https://library.narfu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=478&Itemid=564&lang=ru)

### Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры

## 2.3. Формы аттестации

- 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
- тестирование
- учебная игра
- презентация

## 2.4. Методическое обеспечение

### Применяемые технологии:

- технология личностно-ориентированного образования;
- здоровье сберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные;

- игровые.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся:

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа, инструктаж, поощрение);
- наглядные (демонстрация пособий, иллюстративного материала, образцов, слайдовых презентаций),
- практические (выполнение упражнений)

2) По характеру познавательной деятельности:

- Репродуктивный метод (демонстрация изделий, иллюстраций, работа по образцам);
- Частично-поисковый (эвристический), часть знаний сообщает педагог, часть учащиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или разрешая проблемные задания.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**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 занятий

Практические методы:

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

### **1. Общие рекомендации по построению занятий**

Занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебных тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической

подготовленности. Соревновательные занятия могут проводиться в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих или турниры-прикидки с участием более подготовленных с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удаётся формировать соревновательный опыт.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: **вводно-подготовительной, основной, заключительной**. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **вводно-подготовительной части** (5-10 минут) является воспитание трудолюбия и сознательности, общее укрепление деятельности основных систем организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие силы, быстроты, эластичности мышц и способности расслаблять их, выработка правильной осанки. Для этого используются краткие указания воспитательного характера, упражнения на гибкость, укрепления суставов, быстроту, силу, равновесие, координацию движений и расслабление мышц. Тренировка выносливости в этой части урока достигается многочисленностью упражнений, их постепенно возрастающей трудностью, сведением до минимума простоев между упражнениями и слиянием этих упражнений в длинные серии.

Задачей **основной части** (20 - 25 минут) является воспитание и укрепление физических, моральных и волевых качеств, обучение технике игр и применение её в разнообразных усложнённых условиях.

Начинать обучение каждому приёму следует с показа. Показывать приём нужно чётко и быстро. После этого необходимо объяснить отдельно наиболее характерные детали данного приёма и в заключение продемонстрировать приём слитно. Когда задание дано и пары начинают отработку приёма, следует делать соответствующие указания каждому обучающемуся. Надо приучать обучающихся, после каждого проведённого приёма, анализировать свои движения и запоминать наиболее удачные из них. Перед началом нужно давать обучающимся тактические задачи, а по окончании делать подробный разбор с указанием положительных действий и допущенных ошибок. Во время отработки приёмов педагог должен давать указания, направленные не только на улучшение техники и тактики игры, но и на их безопасность и соблюдение тактичного отношения друг к другу. Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам на занятиях должно немедленно пресекаться с соответствующим внушением.

Задачи **заключительной части** (5-10 минут): восстановление дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание моральных и волевых качеств, решение организационных вопросов. В этой части урока педагог использует медленную ходьбу, упражнения на расслабление, самомассаж, проводит разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований, делает какие-либо сообщения.

### **3. Список литературы**

**Для педагога:** 1. Железняк Ю.Д. и др. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Москва. Академия 2001 г.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва. Владос, 2001 г.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл., Москва. Просвещение, 2002 г.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Уч 8-9 класс. Москва .Просвещение. 2006

5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

6. Под.ред. Виленского Физическая культура. Уч. 5-7 класс, Москва, Просвещение.2006 г

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. Академия. 2001г.

#### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Физическая культура. 8 -9 класс, г. Москва, Просвещение, 1997 г.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс, г. Москва. Просвещение 2006

3. Оинума С. Уроки волейбола. Москва. Физкультура и спорт. 1985 г.

4. Под. ред. Виленского Физическая культура. 5-7 кл., Москва. Просвещение. 2006 г.

5. И.М.Коротков; «Подвижные игры», 2005г.