

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 39

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического Совета
№ 10 от 22.05.2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет (5-11 класс)

Автор-составитель:
Шестаков Евгений Валерьевич,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2024 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Объем и срок освоения программы. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1.3. Форма обучения

1.4. Цели и задачи программы

1.5. Планируемые результаты

1.6. Формы контроля

1.7. Содержание программы

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

2.3. Кадровое обеспечение программы

2.4. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022г. № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения лицей №39.

Целесообразность и актуальность: Работа дополнительного образования предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Новизна программы заключается в том, что учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта. Спортивная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть

спланирована заранее. Выбор игры зависит, главным образом, от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент, двигательного действия данной спортивной игры, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

Адресат программы: Программа адресована подросткам 11-17 лет

1.2. Объем и срок освоения программы. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Общий объем освоения программы: 2 часа в неделю и 68 часов в год. Количество детей в группе: от 12 до 20 человек.

1.3. Форма обучения

Форма обучения – очная.

Формы обучения: занятие-тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольного тестирования.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы:

- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
- Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- **Развивающие:** укрепление здоровья, закаливание организма, развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции), содействие правильному физическому развитию.
- **Обучающие:** обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- **Воспитательные:** воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, любовь к спорту; чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств; привлечение учащихся к спорту; устранение вредных привычек.

1.5. Планируемые результаты

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает

ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- ✓ представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

1.6. Формы контроля

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания, обязанности в походе по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания, обязанности в походе при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание, обязанности в походе самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

1.7. Содержание программы Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов
		Всего по программе
I.	Футбол	22

1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	4
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	4
3.	Подбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	4
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	4
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	4
6.	Общеразвивающие упражнения, Специальная физическая подготовка.	2
II.	Баскетбол.	22
1.	Стойки. Техника перемещений.	2
2.	Техника ведения мяча на месте. Техника ведения мяча в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	6
3.	Броски в кольцо.	4
4.	Передачи мяча. Ловля мяча.	6
5.	Тактика нападения, защиты. Командные действия.	2
6.	Общеразвивающие упражнения, Специальная физическая подготовка.	2
III.	Волейбол.	24
1.	Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2
2.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	6
3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	6
4.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	4
5.	Командные действия.	2
6.	Контрольные игры и соревнования.	2
7.	Общеразвивающие упражнения, Специальная физическая подготовка.	2
ИТОГО:		68

Содержание учебно-тематического плана

1. Футбол – 22 часа.

Техника передвижения. Удары по мячу ногами.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Подбор 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.

Специальная физическая подготовка, общеразвивающие упражнения

2. Баскетбол – 22 часа.

Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Броски в кольцо, передачи мяча.

Ловля мяча. Тактика нападения, защиты.

Тактические командные действия.

Специальная физическая подготовка, общеразвивающие упражнения

3. Волейбол – 24 часа.

Действия с мячом. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование мяча. Атакующие действия: нападающий удар. Командные тактические действия. Прием подач. Контрольные игры и соревнования.

Специальная физическая подготовка, общеразвивающие упражнения

Учебный план (недельный)

Название программы	Кол-во часов в неделю
«Спортивные игры»	2

Учебный план (годовой)

Название программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
«Спортивные игры»	8 недель	8 недель	10 недель	8 недель	34
	16	16	20	16	68

- Начало занятий – сентябрь текущего учебного года.
- Окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом на текущий учебный год.
- Наименование учебных периодов – «четверть».
- Количество учебных периодов (четвертей) – 4.
- Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.
- Во время каникул (осенних, зимних, весенних) возможно проведение занятий.

Календарно-учебный график

Учебный период	Продолжительность учебного периода
----------------	------------------------------------

I четверть	Не менее 8 недель
II четверть	Не менее 8 недель
III четверть	Не менее 10 недель
IV четверть	Не менее 8 недель
Учебный год	Не менее 34 недель

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Принципы и методы обучения

Связь обучения с практикой

Процесс обучения стимулировал учеников использовать полученные знания в выполнении практических задач, в самостоятельном принятии решения в той или иной ситуации. Предусмотренные программой практические задания с использованием дидактического материала в открытом доступе в информационно-коммуникационной сети «Интернет» позволяют обучающимся развивать индивидуальные качества и принимать самостоятельные решения.

Систематичность и последовательность

Программа предусматривает обучение и усвоение знаний, выработку умений

и навыков в определенном порядке, который требует логического системного построения, как содержания, так и самого процесса обучения. В завершении обучения в форме несложной игры проводятся соревнования, преследующие цель подведения итогов обучения на практике.

Важно создать каждому ученику *ситуацию успеха*, т.е. условия, при которых он ощущает свой интеллектуальный рост при выполнении практических заданий. При этом необходимо отмечать позитивные сдвиги в усвоении каждым ребенком материала, предусмотренного программой.

Доступность обучения

Программа рассчитана на школьников системы дополнительного образования. Теоретические и практические занятия предусмотрены в учебном помещении и на территории, окружающей образовательное учреждение. Практические задания выполняются на территориях школы. Дидактический материал, предусмотренный для выдачи обучающимся, изготавливается с использованием стандартной офисной техники, имеющейся в каждом образовательном учреждении.

К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:

Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

- показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
- в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;
- для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;
- следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;
- недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;
- поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания.

2.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с соответствующей разметкой площадки, волейбольными стойками, баскетбольные кольца, футбольные ворота.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п\п	Оборудование и технические средства
1.	Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи
2.	набивные мячи
3.	перекладина для подтягивания в висе
4.	гимнастические скакалки для прыжков
5.	волейбольная сетка
6.	баскетбольные кольца
7.	Футбольные ворота
8.	гимнастические маты
9.	баскетбольные мячи
10.	Футбольные мячи
11.	гимнастические скамейки
12.	гимнастическая стенка

Программное обеспечение

Браузеры:

- Internet Explorer
- Opera
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Яндекс

Дидактический материал

Наглядные пособия: рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы. Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

Методические пособия:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

2.3. Кадровое обеспечение программы

Программа может реализовываться учителем физической культуры, преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.

2.4. Список литературы Для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2018.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2016.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2016.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
5. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
6. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981.
7. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001.
8. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

Для учащихся

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев.- М.:Просвещение, 1999.
2. Мейксон Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.