

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа села Батурино
Асиновского района Томской области

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 18
от 27.12. 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.И. Чурилова
Приказ № 170 а
« 27 » 12 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивные игры»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Обеднин Сергей Михайлович,
учитель физической культуры

Батурино 2020
Оглавление

1. Пояснительная записка _____	3
2. Цели, задачи курса _____	3
3. Планируемые результаты курса _____	4
4. Формы аудиторных занятий _____	4
5. Учебный план _____	4
6. Календарный учебный график _____	5
7. Содержание _____	5
8. Календарно-тематический план _____	7
9. Организационно-педагогические условия _____	8
10. Методические материалы _____	9
11. Оценочные материалы _____	

Пояснительная записка

Учебные программы по физической культуре предусматривают несколько разделов; лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры лыжная подготовка, плавание и другое в зависимости от возможности школы. Всё многообразие видов деятельности идёт в ущерб отдельной специализации одной из видов деятельности. Данная программа поможет учащимся не только углубить свои знания и умения в отдельных видах деятельности, а именно в спортивных играх, но и приучить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Целью программы «Спортивные игры» является развитие и совершенствование основных приёмов наиболее популярных и распространённых в нашем районе спортивных игр.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательная область программы «Спортивные игры» призвана сформировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований.

3. Развитие физических качеств;

- ловкости,
- быстроты,
- координации движений,
- силовых качеств,
- хорошей пространственной и временной ориентировкой.

4. Развитие морально волевых качеств;

- настойчивости в достижении поставленной цели,
- смелости и решительности,
- коллективизма и товарищества,
- товарищества.

задачами являются: ?

- профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни;
- расширить и углубить знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать стойкую мотивацию для систематических занятий различными видами спорта, в частности, футболом;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;
- популяризация игровых видов спорта волейбол, футбол, баскетбол;
- привитие интереса к волейболу, баскетболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств необходимых волейболисту и баскетболисту : быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических

*упражнений на организм занимающихся и об играх в волейбол и баскетбол;
приобретение опыта участия в соревнованиях.*

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)
- спортивные соревнования;

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего и старшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- 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 физической культуры 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.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Формы занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)
- спортивные соревнования;

Календарный учебный график

№	Вид деятельности	Тема занятия	часы	
			Девушки	Юнош
1.	Теория	Охрана труда. Основные правила игр.	4	4
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие основных физических качеств.	5	5
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения на развитие специальных физических качеств.	5	5
4.	Соревнование	Соревнования по видам спорта	6	6
5.	Основы судейство	Особенности судейства по видам спорта. Практика судейства.	2	2

6.	Футбол	Вид спорта.	-	12
7.	Баскетбол	Вид спорта.	12	12
8.	Волейбол	Вид спорта.	12	12
9.	Русская лапта		12	-
10.	Настольный теннис	Вид спорта.	10	10
11.		итога	68	68

Содержание

Физическая подготовка занимает 40—45% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Технической подготовке отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (25—30% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.

Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

В содержании **волевой и психологической подготовки** основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям.

В теоретической подготовке предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки, анализ записей в дневниках, выполнение индивидуальных заданий, выступление на теоретических занятиях с сообщениями на различные темы технической и тактической подготовки. В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды и отдельных игроков. Основные формы тренировки на данном этапе — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до уровня соревновательной и выше.

Главная задача соревновательного периода — достижение стабильных максимальных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возможности противника и свои.

Физическая подготовка направлена на достижение высокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных эмоций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленность, связанная с отдельными неудачами).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях.

Средства, применяемые в соревновательном периоде:

специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приемов, а также в групповых и командных тактических действиях.

Календарно – тематическое планирование программы

Девочки. 2 часа в неделю, 34 недели, всего 68 часов

№ урока		Тема урока	Месяц	№ недели
1.	теория	Охрана труда №59 Основные правила игры в футбол.	Сентябрь	I
2.	ОФП	Бег ОРУ беговые упражнения.		
3.		Силовые упражнения с собственным весом.		II
4.	Русская лапта	Удары битой по летящему мячу.		III
5.		Приём катящегося мяча, после удара.		
6.		Удары по летящему мячу.		
7.		Приём мяча после удара.		
8.		Соревнование по правилам игры.		IV
9.	Теория	Основные правила игры в баскетбол.	Октябрь	I
10.	ОФП	Бег. ОРУ беговые упражнения. Работа с набивными мячами.		
11.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.		II
12.		Бросок мяча одной рукой от плеча.		
13.		Бросок мяча в кольцо с расстояния 6.25 м.		III

14		Передача мяча от груди двумя руками с отскоком и без.		
15		Передача мяча от щита.		
16		Навесная передача мяча в контратаке.		IV
17		Ведение мяча по прямой.		
18		Ведение мяча с изменением направления и скорости		V
19		Ведение и бросок после ведения в кольцо.		
20		Зонная защита в баскетболе. Игра с заданием.		II
21		Персональная опека и применение её на практике.		
22		Смешанная защита. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Ноябрь	III
23	Суд-ство	Особенности судейства спортивной игры баскетбол.		IV
24	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по баскетболу.		
25	Теория	Основные правила игры в волейболе.		
26		ОРУ силовые упражнения с собственным весом.		I
27	СФП	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м.		II
28		ОРУ кувырок вперёд. Упор лёжа.	Декабрь	III
29		Верхняя передача мяча над собой.		IV
30		Верхняя передача мяча через сетку.		
31		Верхняя передача мяча в зону 2 и 4.		III
32		Нижняя передача мяча над собой.		IV
33		Нижняя передача мяча через сетку.		
34		Нижняя подача через сетку в зону 2, 4 и 6.		III
35		Верхняя прямая подача через сетку.	Январь	IV
36		Нижняя подача через сетку по определённым зонам.		
37		Вращение мяча при подаче.		V
38		Нападающий удар с помощью гимнастического мостика.		
39		Нападающий удар через сетку.		I
40		Блокирование нападающего удара.		II
41	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по волейболу.	Февраль	III
42		Общешкольное соревнование по волейболу.		IV
43	Теория	Основные правила игры в настольный теннис.		
44	СФП	Бег. ОРУ челночный бег 3x10 м. СФП		I
45		ОРУ силовые упражнения в максимальном темпе.		II
46		Подача мяча в настольном теннисе.		III
47		Подача мяча с обратным вращением.		
48		Приём мяча и перевод на сторону соперника.	Март	I
49		Приём и перевод на противоходе.		II
50		Боковое вращение мяча в игре и при подаче.		III
51		Подрезка мяча по диагонали.		
52		«Топ спин» с ударом по мячу.		I
53		Переход во время парной игры.		II
54		Диагональная подача во время парной игры.	Апрель	
55		Двухсторонняя парная игра.		I
56	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по настольному теннису.		II

57	ОФП	Бег 2 км. По пересечённой местности.	Май	III
58		Беговые и прыжковые упражнения. ОФП.		
59	Русская лапта	Разметка площадки. судейство		
60		Удары битой по летящему мячу.		V
61		Удары по мячу. Приём катящегося мяча		
62		Ловля летящего мяча. Игра.		I
63		Осаливание бегущего игрока.		
64		Тактические действия в защите.		
65		Тактические действия в нападении. Быстрый отрыв.		II
66	Судей-во	Особенности судейства Русской лапты «Феер-плей».	III	
67	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по лапте.		
68		Финал соревнований по лапте.		

Календарно – тематическое планирование программы

Юноши. 2 часа в неделю, 34 недели, всего 68 часов

№ урока		Тема урока	Месяц	№ недели
1.	теория	Охрана труда №59 Основные правила игры в футбол.	Сентябрь	I
2.	ОФП	Бег ОРУ беговые упражнения.		II
3.		Силовые упражнения с собственным весом.		
4.	Футбол	Удары по неподвижному мячу.		III
5.		Удары по катящемуся мячу.		
6.		Удары по летящему мячу.		
7.		Приём мяча после удара.		
8.		Ведение мяча по прямой.		
9.	Теория	Основные правила игры в баскетбол.	Октябрь	I
10.	ОФП	Бег. ОРУ беговые упражнения. Работа с набивными мячами.		II
11.	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.		III
12.		Бросок мяча одной рукой от плеча.		
13.		Бросок мяча в кольцо с расстояния 6.25 м.		
14.		Передача мяча от груди двумя руками с отскоком и без.		
15.		Передача мяча от щита.		
16.		Навесная передача мяча в контратаке.		
17.		Ведение мяча по прямой.		
18.		Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
19.		Ведение и бросок после ведения в кольцо.		
20.		Зонная защита в баскетболе. Игра с заданием.	IV	
21.	Персональная опека и применение её на практике.			
22.	Смешанная защита. Двухсторонняя игра в баскетбол.			
23.	Суд-ство	Особенности судейства спортивной игры		

		баскетбол.			
24.	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по баскетболу.			
25.	Теория	Основные правила игры в волейболе.	Декабрь	I	
26.	СФП	ОРУ силовые упражнения с собственным весом.		II	
27.		Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м.		III	
28.		ОРУ кувырок вперёд. Упор лёжа.		IV	
29.	Волейбол	Верхняя передача мяча над собой.		Январь	III
30.		Верхняя передача мяча через сетку.			IV
31.		Верхняя передача мяча в зону 2 и 4.			III
32.		Нижняя передача мяча над собой.			IV
33.		Нижняя передача мяча через сетку.			V
34.		Нижняя подача через сетку в зону 2, 4 и 6.			III
35.		Верхняя прямая подача через сетку.	IV		
36.		Нижняя подача через сетку по определённым зонам.	V		
37.		Вращение мяча при подаче.	I		
38.		Нападающий удар с помощью гимнастического мостика.	II		
39.	Нападающий удар через сетку.	III			
40.	Блокирование нападающего удара.	IV			
41.	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по волейболу.	Февраль	I	
42.		Общешкольное соревнование по волейболу.		II	
43.	Теория	Основные правила игры в настольный теннис.		III	
44.	СФП	Бег. ОРУ челночный бег 3x10 м. СФП		IV	
45.		ОРУ силовые упражнения в максимальном темпе.		I	
46.	Настольный теннис	Подача мяча в настольном теннисе.	Март	II	
47.		Подача мяча с обратным вращением.		III	
48.		Приём мяча и перевод на сторону соперника.		IV	
49.		Приём и перевод на противоходе.		I	
50.		Боковое вращение мяча в игре и при подаче.		II	
51.		Подрезка мяча по диагонали.		III	
52.		«Топ спин» с ударом по мячу.		IV	
53.		Переход во время парной игры.		I	
54.		Диагональная подача во время парной игры.		II	
55.		Двухсторонняя парная игра.		III	
56.	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по настольному теннису.	Апрель	IV	
57.	ОФП	Бег 2 км. По пересечённой местности.		V	
58.		Беговые и прыжковые упражнения. ОФП.		I	
59.	Футбол	Ведение мяча по прямой с ударом по воротам.		Май	II
60.		Ведение мяча с изменением направления и скорости.			III
61.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.			IV
62.		Игра вратаря в створе ворот.			V
63.		Игра вратаря на выходе из ворот.			I
64.		Тактические действия в защите.	II		
65.	Тактические действия в нападении. Быстрый				

		отрыв.		
66.	Судей-во	Особенности судейства футбольных матчей «Феер-плей».		
67.	Сорев-ие	Общешкольное соревнование по футболу.		III
68.		Финал соревнований по футболу.		

Методические материалы для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Шашки;
- Обручи.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
- планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе и баскетболе, в условиях учебно- игровой деятельности;
- выполнять подачи и передачи мяча, приёмы и сбросы, удары по воротам и атакующие удары
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Контроль

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575997

Владелец Чурилова Наталья Ивановна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022