

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 41»

Принята
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

на

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №41»
_____ А.В.Корабици-

Приказ № 204
от «31»августа 2022 г.

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Спортивные игры: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Безбородов А.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Паспорт программы

Ф.И.О. автора	Безбородов Анатолий Александрович
Учреждение	МБОУ "СОШ № 41"
Наименование программы	Спортивные игры
Направленность	спортивно-оздоровительная
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	11-17 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	102 часа
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	Оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.
С какого года реализуется программа	с 2016 года

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	
Учебный план. Содержание	
Планируемые результаты	
Комплекс организационно-педагогических условий	
Календарный учебный график	
Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методические материалы	
Список литературы	

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.11. 2009 г. № 373)
- Методических рекомендаций Министерства образования науки России от 14.12.2015г. 3 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Программа курса «Спортивные игры» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением и направлена на формирование целостного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, к повышению уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующей постоянной концентрации внимания, удержание тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов.

Цели и задачи программы

Цель: программа «Спортивные игры» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

1. Привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.
3. Прививать культуру здорового образа жизни.
4. Развивать коммуникативные способности.

Продолжительность одного занятия 40 мин.

Учебный план

№	Разделы	теория	практика	всего	формы контроля
1	Волейбол	1	33	34	текущий контроль
2	Баскетбол	1	33	34	текущий контроль
3	Футбол	1	33	34	текущий контроль
Всего:		3	99	102	

Содержание программы

Теоретическая подготовка: Волейбол.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста. Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами. Передвижение в стойке волейболиста. Остановка скачком после ускорения. Имитация стоек волейболиста. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча. Передача двумя руками сверху. Передача одной рукой сверху. Передача двумя руками снизу. Приём в падении вперёд. Приём в падении. Приём одной рукой в падении. Приём в падении в сторону. Возврат мяча. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Одиночный блок. Двойной блок. Тройной блок.

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактика подач. Индивидуальная тактика передач мяча. Индивидуальная тактика применения нападающего удара. Индивидуальная тактика приёма мяча. Индивидуальная тактика блока. Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите.

Теоретическая подготовка: Баскетбол.

История развития баскетбола в России. Правила игры. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Техническая подготовка. Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение

мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Тактическая подготовка. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Теоретическая подготовка: Футбол.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Техническая подготовка: Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опус-

кающегося мяча. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол: Понятие о тактической системе и стиле игры.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты: Индивидуальные действия.

Групповые действия. Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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 учетом требований ее 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

— представлять занятия в секции 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 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 акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты 1 уровня: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, подвижных играх, о способах досуга.

Результаты 2 уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, и здоровью окружающих его людей.

Результаты 3 уровня: участие в городских спортивных соревнованиях, участие в судействе соревнований и подвижных игра

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Время проведения:

Вт.: 16:10 – 16:50

Чт.: 16:10 – 16:50

Пт.: 14:30 – 15:10

1 полугодие: с 02.09.2022 по 30.12.2022

17 учебных недель

Каникулы: с 31.12.2022 года по 09.01.2023 года

2 полугодие: с 09.01.2023 по 25.05.2023 года

19 учебных недель

Сроки аттестации.

Итоговая аттестация: 24.05.2023 года

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля	Тема занятий
1.	Волейбол	34	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма на занятиях по волейболу.</p> <p>Знать историю развития волейбола и техническую подготовку волейболиста.</p> <p>Описывать технику выполнения тактических действий;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>демонстрировать выполнение тактических действий;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	<p>Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста. Тактическая подготовка волейболиста. Упражнения без мяча.</p> <p>Передача и приём мяча. Поддачи мяча. Нападающий удар и блокирование. Индивидуальная тактика подач. Индивидуальная тактика передач мяча. Индивидуальная тактика применения нападающего удара. Индивидуальная тактика приёма мяча. Индивидуальная тактика блока. Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите.</p>
2.	Баскетбол	34	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Знать историю развития баскетбола и техническую подготовку</p>	<p>История развития баскетбола в России. Правила игры. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по</p>

			<p>баскетболиста.</p> <p>Описывать технику выполнения тактических действий;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>демонстрировать выполнение тактических действий;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений</p>	<p>баскетболу. Приёмы игры. Прыжки, повороты, остановка, ловля мяча, передача мяча. Ведение мяча, обводка соперника, броски в кольцо.</p> <p>Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия в защите, обороне, позиционные нападения, а также индивидуальные действия игроков.</p>
3.	Футбол	34	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма на занятиях по футболу.</p> <p>Знать историю развития футбола и техническую подготовку футболиста.</p> <p>Описывать технику выполнения общей физической подготовке;</p> <p>применять основы физической подготовки для развития физических качеств;</p> <p>демонстрировать выполнение физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений;</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Развитие футбола в России. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря. Тактическая подготовка: Групповые действия. Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Тактика защиты: Индивидуальные действия. Групповые действия. Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p>
	Итого	102		

Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки;
- спортивный инвентарь (волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи разного диаметра, конусы, кубики, скакалки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца).
- спортивный зал

Формы аттестации

Выполнение контрольных упражнений.

Соревнования.

Оценочные материалы

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «вось-	8					+	+

мерке»	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Литература

1. **Железняк Ю.Д.** «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. **Самасов А.В.** «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. **Загорский Б.И.** «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. **Матвеев А.П.** «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. **Еременко Н.К.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
6. **Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: Фи С, 1978. - 111 с.
7. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
8. **Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
9. **Филин В.П. Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М. Фи С, 1980-255 с.
10. **Лаптева А.П., Сучилина А.А.** Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. и М.: Фи С, 1983. - 254 с.
11. **Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. **Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
13. **Тюленьков С.Ю., Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
14. **Костикова Л.В.** «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
15. **В.И.Лях, А.А.Зданевич.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
16. **В.И. Лях, М.Я. Виленский.** ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
17. **Селевко Г.К.** Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
18. **Жуков М.Н.** Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
19. **Найминова Э.** Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.