

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа
п. Безбожник Мурашинского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОКУ СОШ п.
Безбожник _____ И. В. Михеева
Приказ № 39
от «01» сентября 2023 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
для обучающихся 5-7 классов
(Срок реализации - 1 год)

Программу разработал Чернышов
М.С., педагог дополнительного
образования МОКУ СОШ п.
Безбожник

Безбожник
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Письма Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 324 (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его

представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 5-7 классов, 10-13 лет.

Объем программы: 68 часов в год; (2 часа в неделю).

Формы организации образовательного процесса: очная, а также сочетание форм обучения таких как индивидуальная, фронтальная, групповая.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы организации образовательного процесса: очная, а также сочетание форм обучения таких как индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования, лекции, выполнение самостоятельных работ.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность учебного занятия соответствует рекомендациям СанПиН-45 минут.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спортивные игры»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие познавательного интереса к занятиям физкультурой и спортом,
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных и подвижных игр как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, футбол.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
 П – полный комплект (для каждого обучающегося);
 К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	К
2	Скакалки	П
3	Мячи набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	К
5	Ворота	К
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	П

Раздаточный материал:

- инструктажи по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, карточки с описанием комплексов упражнений;
- схемы тактики спортивных игр.

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- проекты учащихся школы по баскетболу, волейболу, футболу.

Методические рекомендации для педагога:

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.быстроты.
- Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный; игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- б) Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- в) Формы организации учебного занятия: беседа, игра. лекция,наблюдение , практическое занятие, соревнование, и др.;
- г) Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения. технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, и др.

Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы по каждому разделу.

Для учащихся 1 года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в школьных соревнованиях.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Оценочные материалы:

<http://www.gto.ru/norms;>

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

- Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

- Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.
- Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.
- Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.
- Наблюдения за действиями учащихся в игре.
- Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой 15м.
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
- 10бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Броски одной рукой с точек.
- Броски в корзину после ведения.
- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в футбол:

- Удары по катящемуся мячу различными способами.
- Удары по воротам.
- Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м
- Ведение мяча по прямой 15м.
- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Футбол	28	4	24
2.	Баскетбол	16	2	14
3.	Волейбол	24	2	22
	ИТОГО	68	8	60

Содержание

Раздел 1. Футбол.

Теория: Инструктаж ТБ. История возникновения и развития спортивной игры футбол.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор 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.

Формы контроля: тестирование, контрольные испытания.

Раздел 2. Баскетбол.

Теория: Инструктаж ТБ. Правила игры. Жесты судьи

Практика: Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Формы контроля: Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Раздел 3. Волейбол

Теория: Инструктаж ТБ. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Имена российских волейболистов, олимпийских чемпионов.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Формы контроля: тестирование, контрольные испытания.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
ФУТБОЛ			28		
1. 2.		<i>Теоретическое занятие</i> Инструктаж Сдача контрольных нормативов	2	Правила ТБ.	Тестирование
3. 4.		<i>Теоретическое занятие</i>	2	История возникновения и развития спортивной игры футбол	Тестирование
5. 6.		Практическое занятие	2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	Опрос
7. 8.		Практическое занятие	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	Эстафеты
9. 10.		Практическое занятие	2	Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Нормативы ударов

11. 12.	Практическое занятие	2	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Наблюдение
13. 14.	Практическое занятие	2	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Наблюдение
15. 16.	Практическое занятие	2	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	Наблюдение
17. 18.	Практическое занятие	2	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	результат
19. 20.	Практическое занятие	2	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Наблюдение
21. 22.	Практическое занятие	2	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	Наблюдение
23. 24.	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	Наблюдение
25. 26.	Игра Текущий контроль	2	Игра вратаря. Перехват мяча.	Наблюдение Тестирование
27. 28.	Соревнование	2	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	результат
БАСКЕТБОЛ		16		

1. 2.		<i>Теоретическое занятие</i> Инструктаж Практическое занятие	2	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судьи. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Опрос инструктажа
3. 4.		Практическое занятие	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Наблюдение
5. 6.		Практическое занятие	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	Наблюдение
7. 8.		Практическое занятие	2	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	Нормативы
9. 10.		Практическое занятие	2	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Наблюдение
11. 12.		Практическое занятие	2	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Наблюдение
13. 14.		Игра Текущий контроль	2	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Наблюдение Тестирование
15. 16.		Соревнование	2	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Соревнование

ВОЛЕЙБОЛ			24		
1. 2.		<i>Теоретическое занятие</i> Инструктаж	2	Правила ТБ. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Имена российских волейболистов, олимпийских чемпионов. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Опрос
3. 4.		Практическое занятие	2	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Наблюдение
5. 6.		Практическое занятие	2	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Наблюдение
7. 8.		Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Наблюдение
9. 10.		Практическое занятие	2	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Наблюдение
11. 12.		Практическое занятие	2	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	Наблюдение
13. 14.		Практическое занятие	2	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	Наблюдение
15. 16.		Практическое занятие	2	Совершенствование тактики свободного	Наблюдение

				нападения.	
17. 18.		Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Нормативы результат
19. 20.		Практическое занятие	2	Комбинации: приём, передача, удар.	наблюдение
21. 22.		Игра Итоговый контроль	2	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Наблюдение Тестирование
23. 24.		Соревнования	2	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Соревнование Результат
ИТОГО			34		

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2015г.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор :Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012.
5. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.

7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.