

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 25»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 2
от «02» ноября 2023 года



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №25»
Ш.И.Беруашвили

Приказ № 207 от
«21» ноября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная
уровень: базовый

Возраст учащихся: 10 – 12 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор/разработчик:
Гаврилов Виктор Владимирович,
учитель физической культуры

Абакан, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом и локальными актами МБОУ «СОШ №25».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Спортивные игры» заключается в том, что она ориентирована на решение основных целей и задач Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей. А именно, на создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов России, исторических и национально-культурных традиций, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и подростков и направленной на их самоопределение и профессиональную ориентацию. Значимость данной программы также заключается в том, что она имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует всестороннему развитию личности.

Программа способствует в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств. Дети, занимающиеся в спортивном объединении, практически не болеют, становятся не только крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости. Занятия

физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры»: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Возраст детей, которым адресована программа – 10 -12 лет

Уровень: базовый.

Программа рассчитана на 1 год обучения (68 учебных часов).

Режим занятий в соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных форм обучения.

Форма организации деятельности детей: групповая, индивидуальная.

Доступность реализации программы. Дети с ограниченными возможностями здоровья (в легкой степени) могут обучаться по программе только с согласия родителей (законных представителей), выполняют такие же задания, упражнения, но в облегченной форме, которые педагог подбирает исходя из индивидуальных возможностей, способностей каждого. Программой предусмотрена *работа с одаренными детьми* в рамках индивидуальных заданий, результаты выполнения которых обучающие демонстрируют на итоговом занятии в мае месяце.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивными играми.

Задачи

Образовательные:

- сформировать знания и умения в области спортивных игр;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

- расширить функциональные возможности организма;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Кадровое обеспечение программы - педагог по предмету физическая культура – 1.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч

баскетбольный, шведская стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- комната для переодевания;
- скакалки - 35;
- секундомер - 1;
- свисток -1;
- мяч футбольный -10;
- мяч мини-футбольный, тренировочный -12;
- насос 3;
- манишка- 14;
- сетка для переноски мячей - 4;
- футболки -12;
- мяч баскетбольный – 30;
- турник навесной для гимнастической стенки - 2;
- мяч волейбольный 34;
- теннисный стол с сеткой -1;
- ракетки для настольного тенниса-4;
- мячи для настольного тенниса -4.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

Метапредметные:

- работа с информацией сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды;
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды.

Коммуникативные:

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи;
- взаимодействует по правилам игры в команде.

Регулятивные:

- ставит цель при игре;
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры;
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

Предметные результаты:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;

- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта;
- технические приемы игры;
- общие правила соревнований по командноигровым видам спорта

Должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры;
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности.

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Собеседование наблюдение
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1		беседа
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1		Практика, наблюдение
4	История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.	1	1		Текущий
5	Футбол	15	1	14	Текущий
6	Волейбол	20	1	19	Текущий
7	Настольный теннис	8	1	7	Текущий
8	Баскетбол	19	1	18	Текущий
9	Итоговое занятие	2		2	Соревнование. Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО:	68	8ч.	60	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Техника безопасности во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой. Правила поведения на занятии и режим работы. Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

2. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных

ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

3. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практика: Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами спортивных игр.

4. История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Судейство соревнований в спортивных играх (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол)

Практика: Правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации.

5. Футбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов футбола.

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.

6. Волейбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов волейбола.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

7. Настольный теннис

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов настольного тенниса.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

8. Баскетбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов баскетбола.

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

9. Итоговое занятие

Практика: Заключительное соревнование, сдача нормативов, подведение итогов.

Организуя учебно-воспитательный процесс, используются методы физического воспитания:

-*Методы регламентированного упражнения* - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

-*Игровой метод* - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного

совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

-Соревновательный метод- соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

-Использование словесных и сенсорных методов. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

Информационно – методическое обеспечение актуальным является использование электронных форм работы. Кроме традиционных интернет ресурсов (электронные презентации) применяются современные формы работы (создание групп в социальных сетях – Телеграмм, VKontakte). Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; схемы игры по виду спорта. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.). Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ.

Виды занятий: практические, дифференцированные, индивидуальные.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

В процессе освоения программы для отслеживания качества знаний и умений проводится текущий контроль. По итогам освоения программы выполняется сдача нормативов ГТО, участие в соревнованиях разного уровня (школьные, муниципальные, региональные).

Оценочные материалы (Приложение 1)

Оценочные материалы

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физически е качества, прик- ые
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скорости ые
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физически е качества, прик-
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Коорди на-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическ е качества, прик- па
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физически е качества, прик-
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координацион ные
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладны е навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	