


Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Каркалайская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена на заседании школьного
методического объединения классных
руководителей
Протокол № 1
От 23 августа 2024 г.
Руководитель ШМО 
Погудина Л.Н.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 26 августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Каркалайская
СОШ»  Л.Я. Подчерзцева
Приказ № 83
от «26» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель: Паушев О.А.,
учитель МОУ «Каркалайская СОШ»

с.Каркалай, 2024 год

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству Российской Федерации.

Общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана для детей в возрасте 11-17 лет. Программа «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Данная программа 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 рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа секции «Спортивные игры» адресована детям – подросткам, обучающимся в возрасте 11-17 лет. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, наблюдается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать в стенах школы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игр, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками определенной игры. Данные

занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол, волейбол и настольный теннис. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий учащийся достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 11-17 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность программы.

Баскетбол, волейбол и настольный теннис — одни из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в эти игры, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Спортивные игры развивают также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в играх благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование

тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Сроки реализации программы: 1 год, 136 часов (2 занятия в неделю по 90 минут).
Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступлений на соревнованиях.

Задачи программы:

- выявить природные данные обучающихся для быстрого роста мастерства;
- способствовать овладению учащимися теоретических и практических приёмов игры в волейбол, теннис и баскетбол;
- повысить уровень подготовки к спартакиаде школьников и районным соревнованиям по волейболу, теннису и баскетболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

3. Содержание программы

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
---	------------------	------------------------

1	Введение	4
2	Баскетбол.	56
3	Волейбол	40
4	Теннис	36

Календарный учебный график

Год обучения: со 02 сентября 2024 г. по 26 мая 2025 г.				
Месяцы	№ недели	Даты	Кол-во часов/из них на контроль	Аттестация уч-ся
Сентябрь	1	02-06	4	
	2	09-13	4	
	3	16-20	4	
	4	23-27	4	
Октябрь	5	30.09-04.10	4	
	6	07-11	4	
	7	14-18	4	
	8	21-28	4	
Ноябрь	9	05-08	4	
	10	11-15	4	
	11	18-22	4	
	12	25-29	4	
Декабрь	13	02-06	4	
	14	09-13	4	
	15	16-20	4	
	16	23-27	4/1	Промеж. аттестация
Январь	17	30.12-10.01	4	
	18	13-17	4	
	19	20-24	4	
	20	27-31	4	
Февраль	21	03-07	4	
	22	10-14	4	
	23	17-21	4	
	24	24-28	4	

Март	25	03-07	4	
	26	10-14	2	
	27	17-21	4	
Апрель	28	31.03-04.04	4	
	29	07-11	4	
	30	14-18	4	
	31	21-25	4	
	32	28-30	4	
Май	33	12-16	2	
	34	19-23	4/1	Итог. аттестация
Всего учебных недель	34			
Всего часов по программе	136		136	

4. Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

В результате освоения программы учащиеся должны

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта (волейбол, баскетбол, теннис);
- 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.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

5.Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года со 02 сентября 2024 г..

- окончание учебного года – 26 мая 2025 г.

2. Количество учебных недель – 34.

Каникулы

3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

4. Продолжительность и количество занятий в неделю

2 раз в неделю по 90 минут.

6. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом, волейболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, волейбольные, стойки, гимнастические скамейки, г/маты);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

7. Формы аттестации/контроля

- самостоятельное проведение игр;
- наблюдение;
- тест;
- зачет.

8. Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по спортивным играм - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

10. Календарно-тематический план

Название раздела	№ занятия	Тематическое планирование	Дата проведения занятия
Введение	1,2	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	
Баскетбол	3,4	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	
	5,6	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	
	7,8	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	
	9,10	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	
	11,12	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	
	13,14	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	
	15,16	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	
	17,18	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	
	19,20	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	
	21,22	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	
	23,24	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	
	25,26	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	
	27,28	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	
	29,30	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	

Волейбол	31,32	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
	33,34	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	
	35,36	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
	37,38	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
	39,40	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	
	41,42	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	
	43,44	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.	
	45,46	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
	47,48	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
	49,50	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
Теннис	51,52	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	
	53,54	Правила игры в настольный теннис.	
	55,56	Общая и специальная физическая подготовка.	
	57,58	Основы техники игры.	

	59,60	Основы тактики игры.	
	61,62	Контрольные игры и соревнования.	
	63,64	Тестирование.	
	65,66	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	
	67,68	Соревнования по настольному теннису	

11.Рабочая программа воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников.

Программа «Спортивные игры» позволяет создать благоприятные условия для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

12. Календарный план

По плану работы школьного спортивного клуба «Морита»

13.Список литературы

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха «Спортивные игры»
- 2.Программный материал по спортивным играм (5-11 классы) Волейбол, баскетбол и настольный теннис.
3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).