

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 18» города Смоленска

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 18»
_____ Г.В. Батюкова
Приказ № 51/35-ЛС от
01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ковалев Николай
Николаевич, учитель физической
культуры.

Смоленск

2023

1. Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации

спортивно-оздоровительного направления. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 68 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 1-6 классов (7-13 лет).

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель:

- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
- Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

2. Особенности программы:

Спортивная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия данной спортивной игры, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- ✓ 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- ✓ представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:

Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

- показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
- в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;

Наглядные пособия (рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

3. Содержание программы:

1. Футбол – 10 часов.

История возникновения игры. 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.

2. Лепта - 12 часов.

История возникновения игры. Ручной мяч. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.

Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

3. Волейбол - 12 часов.

История возникновения игры. 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.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

4. Настольный теннис - 10 часов.

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.

5. Бадминтон – 12 часов.

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.
 Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.
 Техника выполнения ударов.
 Техника выполнения подачи.
 Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

6. Баскетбол - 12 часов.

История возникновения игры. 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

4. Учебно-тематический план внеурочной деятельности

№	Наименование темы	Кол-во часов по программе
1	Футбол как спортивная игра. Основные правила и приёмы игры.	1
2-3	Техника игры и передвижения. Удары по мячу головой, ногой	2
4	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
6-7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2
8-9	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2
10	Техника игрового взаимодействия. Организация соревновательной деятельности.	1
11	Лапта. История возникновения и развития игры. Основные правила и приёмы.	1
12	Основные атрибуты игры в лапту. Классификация тактики игры.	1
13-14	Игра в нападении: удары битой, перебежки	2
15	Командная тактика. Атакующие комбинации в игровом взаимодействии.	1
16-17	Тактика игры в защите. Расположение игроков в защите различными способами	2
18	Организация игровой деятельности	1
19	Настольный теннис. Основы техники и тактики игры.	1

20-21	Правильная хватка ракетки, различные способы игры. Техника перемещений.	2
22-23	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2
24-25	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2
26-27	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
28	Технологии игрового взаимодействия в настольном теннисе	1
29	Бадминтон. Основные правила и приёмы игры	1
30	Вариации игровой деятельности в бадминтоне	1
31	Развитие физических качеств посредством бадминтона	1
32	Организация соревновательной игровой деятельности	1
33	Волейбол как спортивная игра. Основные правила и приёмы игры	1
34	Имитационные действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
35-36	Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2
37-38	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2
39-40	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2
40-41	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2
42-43	Контрольные игры и соревнования.	2
44	Баскетбол как спортивная игра. Основные правила и приёмы.	1
45-46	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2
47-48	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2
49-50	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2
51-52	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
53-54	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2
55-56	Контрольные игры в баскетбол. Организация соревновательной деятельности.	2
57	Бадминтон. Организация соревновательной	1

	деятельности	
58	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	1
59	Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	1
60	Техника выполнения ударов.	1
61-62	Лапта. Развитие физических качеств.	2
63	Психологическая подготовка при игре в лапту	1
64	Тактическая основа построения логики игры в лапту	
65	Организация соревновательной деятельности по игре в лапту	1
66	Командные соревнования по баскетболу	1
67	Командные соревнования по пионерболу	1
68	Командные соревнования по волейболу	1
ИТОГО:		68 часов

5. Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- 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;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом 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.

6. Организация работы.

Кол-во обучающихся до 20 человек.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

7. Список учебной литературы:

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А.

Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А.

Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 – 63с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 - 80с. .: (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам).