

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
г. НИЖНИЙ ЛОМОВ в с. ВИРГА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Спортивные игры»

Автор – составитель:

Киселева Марина Викторовна,
учитель физической культуры

с. Вирга, 2023 г.

Информационная карта

к дополнительной общеобразовательной программе

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Филиал Муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 г. Нижний Ломов в с. Вирга
2	Адрес учреждения	442147, Пензенская область, Нижнеломовский район, с. Вирга, ул. Школьная, д. 6. Тел./факс 8(841 54)5 – 42- 41 e-mail: virga.shkola@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	11 – 17 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Киселева Марина Викторовна, 1982 года рождения, учитель физической культуры, образование среднее специальное
7	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Авторская
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный, базовый, углубленный
	по образовательным областям	Спортивные игры
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – развития устойчивой

		потребности у учащихся к систематическим занятиям по спортивным играм; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, формирование мотивации на здоровый образ жизни; Реализация программы дает результаты: – муниципальные и районные соревнования по отдельным спортивным играм
--	--	--

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» *физкультурно-спортивной направленности*, углубленного уровня освоения. Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 17 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется в ФМБОУ СОШ № 2 г. Нижний Ломов в с. Вирга и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г., распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14, Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ СОШ № 2 г. Нижний Ломов (Приказ №).

Актуальность программы

Занятие спортивными играми кружковой деятельности носят разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для спортивных игр качеств и навыков. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельность использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным, но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Спортивные игры проводятся с определенными задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиями футболом, баскетболом, волейболом, настольному теннису, шашкам и шахматам. К подведению итогов занятия нужно привлекать самих участников.

Таким образом, *актуальность* данной программы состоит в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

Новизна программы – во включении следующих спортивных игр: футбол, мини – футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, шашки и шахматы.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого учащегося. Формирование разноуровневых групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- ***единства и неразрывности воспитания, обучения, развития*** (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- ***систематичности и последовательности*** (регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий);

- **постоянной обратной связи** (непрерывное получение информации в ходе занятия: учащийся – педагог, педагог – учащийся);
- **постоянного самоанализа.**

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию посредством занятий спортивными играми.

Задачи программы:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными приемами техники и тактики спортивных игр;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Адресат программы.

Группы комплектуются из числа учащихся в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивными играми.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа однопрофильная, предполагает три **уровня освоения**:

- **ознакомительный уровень** - начальное разучивание техники; формирование потребности в систематических занятиях спортом;
- **базовый уровень** - детализированное разучивание техники и тактики спортивных игр; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту;
- **углубленный уровень** - совершенствование навыков.

Теоретические знания приобретаются в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, а также в ходе учебно-тренировочных занятий, получают знания по технике спортивных игр,

выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдения личных и командных интересов.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Формы и методы проведения занятий

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке. Комбинированные занятия включают два – три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка, физическая и тактическая подготовка. Целостно – игровые занятия построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. Во время проведения занятий должна соблюдаться техника безопасности.

Основными формами проведения занятий являются: практические занятия;

групповые теоретические занятия в виде бесед, разбор учебных видеofilьмов, крупных спортивных соревнований.

Кроме того, учащиеся на каждом занятии самостоятельно выполняют разминку.

Предполагаемый результат

По окончании ознакомительного уровня учащиеся будут знать:

- основы техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила спортивных игр;
- основы гигиены и закаливания организма;

будут уметь:

- правильно выполнять базовые упражнения;
- оценивать игру.

По окончании базового уровня учащиеся будут знать:

- основные перемещения по площадке, взаимодействие игроков, работа с мячом;

- технику и тактику игр;
- методы восстановления организма.

будут уметь:

- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;

- контролировать процесс становления и совершенствования технических средств;
- правильно взаимодействовать во время игры.

По окончании углубленного уровня учащиеся будут знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- правила организации и проведения соревнований.

будут уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- принимать разумные решения по поводу своего здоровья;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Метапредметные результаты: ученик научится самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; выделить ценность здоровья, здорового образа жизни как приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

Личностные результаты: у ученика будут сформированы навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; непринятие вредных привычек, необходимость ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: ученик приобретет опыт в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Способы проверки результатов освоения программы

1. Беседы с учащимися по изученным теоретическим темам.
2. Анкетирование.
3. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.
4. Выполнение технических приемов.
5. Участие в соревнованиях.
6. Оказание помощи в судействе.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В т.ч. Теория	В т.ч. Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	устный опрос
2.	Мини – футбол	14	4	10	контрольн ые вопросы
3.	Настольный теннис	10	2	8	контрольн ые вопросы
4.	Баскетбол	12	3	9	контрольн ые вопросы
5.	Шашки	6	2	4	контрольн ые вопросы
6.	Волейбол	20	4	16	контрольн ые вопросы
7.	Мини – футбол	6	1	5	контрольн ые вопросы
8.	Футбол	6	2	4	контрольн ые вопросы
9.	Итоговое занятие	1	1	-	устный опрос
	Итого	76	20	56	

**Календарно – тематическое планирование
по дополнительному образованию «Спортивные игры»**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Планируемые результаты		
			Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
1	01.09	Вводное занятие	Правила ТБ и поведения на занятиях спортивными играми. <		

24	21.11		любом виде спорта и игры.		
25	24.11				
26	28.11	Баскетбол	Готовность и способность вырабатывать собственное мнение и собственную позицию.	Искать способы решения проблем или ошибок возникающих во время занятий.	Составить индивидуальный план занятий для самостоятельной подготовке дома.
27	01.12				
28	05.12				
29	08.12				
30	12.12				
31	15.12				
32	19.12				
33	22.12				
34	26.12				
35	29.12				
36	05.01	Шашки	Научиться играть в команде, доверять своей команде, суметь поддержать и помочь.	Применять основные элементы тактики и техники игры в баскетбол, волейбол, футбол.	Умение вести работу со сверстниками и учителем.
37	09.01				
38	12.01				
39	16.01				
40	19.01				
41	23.01				
42	26.01	Волейбол	Научиться ставить цель победы и достигать её.	Просчитывать все	Оказать поддержку и помощь игроку команды и участнику во время занятий.
43	30.01				
44	02.02				
45	06.02				
46	09.02				
47	13.02				
48	16.02				
49	20.02				
50	27.02				
51	01.03				
52	05.03				
53	12.03				

54	15.03		Находить пути достижения цели.	ходы и решать затрудненные комбинации в игре.	Оказывать первую помощь при травмах.			
55	19.03							
56	22.03							
57	26.03							
58	29.03							
59	02.04							
60	05.04							
61	09.04							
62	12.04							
63	16.04							
64	19.04	Мини – футбол	Проявить свои способности и навыки.	Уметь побеждать и проигрывать.				
65	23.04							
66	26.04							
67	30.04							
68	03.05							
69	07.05							
70	10.05	Футбол				Подвести итог проделанной работы.		
71	14.05							
72	17.05							
73	21.05							
74	24.05							
75	28.05							
76	31.05	Итоговое занятие						

Содержание занятий

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в РФ и Пензенской области. Инструкции по ТБ на занятиях спортивными играми. Личная гигиена, вредные привычки. Здоровый образ жизни.

Контроль: Устный опрос по истории спортивных игр.

Тема 2. Мини – футбол.

Теория: Краткие сведения об истории мини - футбола и его успехов в России. Теоретические сведения. Правила игры в мини - футбол. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Техника владения мячом.

Практика: Техника владения мячом. Передача и финты мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите. Техника вратаря. Игра в мини - футбол.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 3. Настольный теннис

Теория: Краткие сведения об истории настольного тенниса и его успехов в Пензенской области и в России. Теоретические сведения. Правила игры в настольный теннис. Владение мячом и ракеткой.

Практика: Техника владения мячом и ракеткой. Подача мяча и отражение. Взаимодействие двух или четырёх игроков во время игры. Техника игры. Игра в настольный теннис.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 4. Баскетбол.

Теория: Краткие сведения об истории баскетбола и его успехов в Пензенской области. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Передача и ловля мяча. Применение обманных движений.

Практика: Передачи и ловля мяча с места и в движении. Броски мяча с места и с трёх шагов. Взаимодействие трёх игроков. Техника прыжков и остановок. Техника защиты. Техника обманных движений. Отработка технических элементов игры. 2х сторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 5. Шашки.

Теория: Из истории шашек. Размещение шашек на доске.

Практика: Размещение шашек на доске. Ходы и взятие шашек. Логика мышления игры.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 6. Волейбол.

Теория: Краткие сведения об истории волейбола и его успехов в Пензенской области. Теоретические сведения. Правила игры в волейбол. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Верхняя, нижняя подача мяча. Поддачи и приёмы мяча в игре. Правила игры в волейбол.

Практика: Прямые верхние и нижние поддачи. Передачи и ловля мяча через сетку. Нападающий удар. Техника защиты, блок. Взаимодействие трёх игроков. Техника прыжков. Отработка технических элементов игры. Тактика игры. 2х сторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 7. Мини – футбол.

Теория: Краткие сведения об истории мини - футбола и его успехов в России. Теоретические сведения. Правила игры в мини - футбол. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Техника владения мячом.

Практика: Техника владения мячом. Передача и финты мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите. Техника вратаря. Игра в мини - футбол.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 8. Футбол.

Теория: Краткие сведения об истории футбола и его успехов в Пензенской области и России. Теоретические сведения. Правила игры в футбол. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Техника владения мячом.

Практика: Техника владения мячом. Передача и финты мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите. Техника вратаря. Игра в футбол.

Контроль: Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Условия реализации программы

Дидактическое обеспечение

1. Стенды (победители соревнований, спортивная информация).
2. Информация о выдающихся и заслуженных спортсменах.
3. Правила игр.
4. Видеофильмы – записи соревнований.
5. Презентации игр.

Материально-техническое обеспечение

1. Зал для занятий.
2. Спортивная площадка.
3. Стойки и сетка волейбольные, баскетбольные, футбольные; стол и сетка для настольного тенниса, доски с шашками.
4. Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи.
5. Мячи и ракетки для настольного тенниса, шахматные фигурки и шашки.
6. Перекладина, навесные турники.
7. Гимнастические снаряды: «шведская стенка», гимнастический мат, скакалки.
8. Секундомер.
9. Свисток.
10. Насос.
11. Аптечка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
3. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/Барчуков И.С. – М.: Академия, 2013. – 528с.
4. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М.: ПК, 1976.
5. Колодинский Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Волейбол: пособие для учителей и методистов – М.: Просвещение, 2011. – 77с.
6. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения», П.: РИО ПГПУ, 2001. – 232с.
7. www.edu.ru
8. www.uchi.ru
9. www.fizkultura.ru

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий спортивными играми

1. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

К занятиям допускаются учащиеся:

- Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- Имеющую спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- Иметь коротко стриженные ногти;
- Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- Бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- Знать и соблюдать простейшие правила игры;
- Знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся.
- Провести целевой инструктаж учащихся по безопасным приемам проведения занятий

Требования безопасности во время занятий

- Избегать столкновений с другими учащимися;
- Соблюдать интервал и дистанцию;
- Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- Быть осмотрительным.

Требования безопасности при несчастных случаях

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя;
- с помощью учителя оказать первую помощь пострадавшему;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

- убрать спортивный инвентарь в места хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеть в раздевалке;
- вымыть руки с мылом.