

Муниципальная казенная общеобразовательная организация  
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
протокол №6  
от 29 мая 2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы   
протокол №115  
от 29 мая 2020г



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Спортивные игры»  
Для обучающихся: 5-11 классов  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ф.И.Абдулина,  
учитель физической культуры

Сухоборское 2020

## Паспорт программы

Автор -составитель	Абдулина Ф.И.
Наименование учреждения	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Сухоборская средняя общеобразовательная школа»
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»
Сведения об объединении	«Спортивные игры»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	модифицированная программа
Возраст обучающихся	11-18лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	68 часов
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков
С какого года реализуются программа	2020 г.

## **Пояснительная записка.**

За основу данной программы взята комплексная физкультурно-оздоровительная образовательная программа «Спортивный класс» И.А. Кошеварова.

Нормативно-правовой базой дополнительной образовательной программы «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МКОО «Сухоборская СОШ».
10. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, от 24.12.2018г

Актуальность программы заключается в том, что изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей обучающихся. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к

движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Особенностью программы можно считать ее акцентуацию на футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам .

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом. Программа предлагает для изучения связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Форма обучения- очная.

Срок освоения программы и объем программы -программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю (1год-68.) для обучающихся 3-7 классов.

Занятия по программе ведутся в соответствии с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью детей.

*Цель:*

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков

*Задачи:*

- повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- формировать основы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта;
- развивать физические способности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные, гибкости и выносливости);
- развивать волевые и нравственные качества у обучающихся;
- создавать предпосылки для формирования у обучающихся представлений о ЗОЖ;
- обучить групповому взаимодействию через организацию игр и соревнований;
- прививать организаторские навыки и привычки систематически заниматься физкультурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: 4

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- формулировать цель, выделять необходимую информацию, структурировать;
- выбирать эффективные способы решения учебной задачи, анализировать и сравнивать;
- ставить и решать проблемы; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- строить продуктивное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- формировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

5

Обучающиеся научатся:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, знать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и организовывать режим дня, организацию отдыха и досуга;
- представлять «Спортивные игры» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление;

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

### Учебный план

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теорет.	практ.	
1.	Вводное занятие				Тестирование на начало года
1.1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях «Спортивные игры»	2	1	1	
1.2	Комплекс ГТО в России. Игры.	2	1	1	
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
2.1.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1	
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
2.3.	Прикладно –гимнастические упражнения	2	-	2	

2.4.	Легкая атлетика	3	1	2	Промежуточная аттестация
2.5.	Акробатические упражнения	1	-	1	
2.6	Контрольное занятие	2	-	2	
3.	Раздел «Баскетбол»				
3.1.	Правила ТБ на занятиях по баскетболу	1	1		
	История развития баскетбола	1	1		
3.2.	Терминология в баскетболе	1	1	-	
3.3.	Правила игры в баскетбол	1		1	
3.4.	Самоконтроль на занятиях по баскетболу	1	-	1	
3.5.	Техническая и тактическая подготовка	15	3	12	Школьное первенство по баскетболу
3.6.	Физическая подготовка	4	-	4	
3.7	Оздоровительные упражнения	4	1	3	
3.8.	Контрольное занятие	1	-	1	
4.	Раздел «Волейбол»				
4.1.	Правила ТБ на занятиях по волейболу	1	1	-	
	История развития волейбола	1	1		
4.2.	Терминология в волейболе	0,5	0,5	-	
4.3.	Правила игры в волейбол	1	-	1	
4.4.	Самоконтроль на занятиях по волейболу	0,5	0,5		
4.5.	Техническая и тактическая подготовка	12	2	10	Первенство школы по волейболу
4.6.	Физическая подготовка	2	-	2	
4.7.	Контрольное занятие	1	-	1	Тестирование по физической подготовке
	Итого	68	18	50	

### Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях «Спортивные игры», 2 ч

Комплекс ГТО в России. Игры., 2 ч.

Сведения о строении и функциях организма человека, 2 ч,

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Игры., 2 ч.

Правила соревнований, их организация и проведение, 2 ч.

Общая и специальная физическая подготовка, 2 ч

Прикладно –гимнастические упражнения, 2 ч.

Легкая атлетика, 3 ч

Акробатические упражнения, 1 ч.

Контрольное занятие , 2 ч

Правила ТБ на занятиях по баскетболу, 1 ч

История развития баскетбола, 1 ч

Терминология в баскетболе, 1 ч

Правила игры в баскетбол, 1 ч

Самоконтроль на занятиях по баскетболу, 1 ч

Техническая и тактическая подготовка, 15 ч.

Физическая подготовка, 5 ч

Оздоровительные упражнения, 4 ч.

Контрольное занятие, 1ч.

Правила ТБ на занятиях по волейболу, 1 ч

История развития волейбола, 1 ч

Терминология в волейболе,0,5 ч

Самоконтроль на занятиях по волейболу,0,5 ч

Техническая и тактическая подготовка, 12ч

Физическая подготовка, 2ч

Контрольное занятие, 1 ч

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Вводное занятие Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях «Спортивные игры»	Беседа. Тестирование, Игра. Наблюдение	Входная диагностика
2		2	Комплекс ГТО в России. Игры.	Лекция. Тренировка по сдаче норм ГТО	
3		2	Сведения о строении и функциях организма человека	Лекция. практика	



4		2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Лекция. практика	
5		2	Правила соревнований, их организация и проведение	Лекция. практика	
6		2	Общая и специальная физическая подготовка	Практика наблюдение	
7		2	Прикладно – гимнастические упражнения	Практика наблюдение	
8		3	Легкая атлетика	Беседа практика	
9		1	Акробатические упражнения	практика	
10		2	Контрольное занятие	тестирование	Промежуточная диагностика
11			Раздел «Баскетбол»		
12		2	Правила ТБ на занятиях по баскетболу История развития баскетбола	Беседа	
13		1	Терминология в баскетболе	беседа	
14		1	Правила игры в баскетбол	беседа	
15		1	Самоконтроль на занятиях по баскетболу	Беседа наблюдение	
16		15	Техническая и тактическая подготовка	Практика Соревнования Матчевая встреча	
17		4	Физическая подготовка	подготовка	
18		4	Оздоровительные упражнения	практика	
19		1	Контрольное занятие	Тестирование	Промежуточная аттестация
20			Раздел «Волейбол»		

21		2	Правила ТБ на занятиях по волейболу История развития волейбола	Беседа	
22		0,5	Терминология в волейболе	беседа	
23		1	Правила игры в волейбол	беседа	
24		0,5	Самоконтроль на занятиях по волейболу	Беседа, практика	
25		12	Техническая и тактическая подготовка	Практика Первенство наблюдение	
26		2	Физическая подготовка	Практика турнир	
27		1	Контрольное занятие	Итоговый зачет	

### Методическое обеспечение программы

Методы обучения : словесный, наглядно-практический, игровой, соревновательный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, лекция, практика, итоговый зачет, соревнование, первенство, матчевая встреча, наблюдение.

Образовательные технологии-технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого, развивающего обучения.

Материальная база:

1. Бревно гимнастическое
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Обруч
9. Мат гимнастический
10. Коврики гимнастические
11. Рулетка измерительная
12. Аптечка

*Информационно-методическое обеспечение:*

- учебно-методическая литература, необходимая для кружка (энциклопедии, словари );
- библиотечный фонд читального зала.

## Список литературы

для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Просвещение, 2013.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., Физкультура и спорт, 2003.
4. Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с.
5. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

для обучающихся:

- 1.Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
2. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
- 4.Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год