

МОУ «Центр образования №1 г. «Ясногорска» Тульской области

Рассмотрено на заседании
Управляющего совета
№ 1 от 31.08.2022

Утверждаю.
Директор центра
Елагина Т.М.



Приказ № 466 от 01.09.2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Название программы

1 год

Срок реализации программы

11 – 12 лет

Возраст детей, на которых рассчитана программа

Направленность деятельности: спортивно-оздоровительная

Программу составила: АКИМОВА

СВЕТЛАНА

ВИКТОРОВНА

город Ясногорск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка для учащихся МОУ «Центр образования №1» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения играми в баскетбол, волейбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладной и оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приёмы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Обучение школьников спортивным играм - педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приёмов игры. Целью обучения игре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания во время занятий в кружке «Спортивные игры» обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. баскетбола, волейбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приёмы в соответствии с возрастом;
- 10) играть в баскетбол, волейбол, применяя изученные тактические приёмы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей - 11-12 лет.

Сроки реализации программы - один год.

Режим занятий - 1 час в неделю.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по спортивным играм и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты:

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, повышение уровня социальной адаптации учащихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, муниципальных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, волейбол, привитие любви к спортивным играм.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола;
- 2) о физическом развитии человека;
- 3) о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- 4) о ПРИЧИНАХ травматизма при занятиях спортивными играми и правила его предупреждения;
- 5) основы судейства в баскетболе, волейболе.

Учащиеся должны уметь:

- 1) владеть тактико-техническими приёмами баскетбола, волейбола;
- 2) уметь организовать самостоятельные занятия спортивными играми, а также, с группой товарищей;
- 3) организовывать и проводить соревнования по спортивным играм в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 5-6-х классах;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал представлен следующими разделами:

1. Теоретический: знания о физкультурной деятельности

2. Тренировочно - игровой: физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры, правила и организация игр, техника безопасности, правила поведения во время игр, навыки судейства, организатора игры.

3. Соревновательный: участие в спортивных соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах по спортивным играм.

Раздел 1: Теоретический (5 часов):

- история зарождения игры в баскетбол, волейбол;
- основы судейства в баскетболе, волейболе;
- физическое развитие человека;
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- причины травматизма при занятиях спортивными играми и правила его предупреждения.

Раздел 2: Тренировочно – игровой (30 часов):

1. Баскетбол 12 ч.

Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, в движении бегом. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок.

Бросок двумя руками от груди. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Выбивание и вырывание мяча. Личная защита.

Передача в парах. Повороты на месте с мячом в руках. Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Эстафеты с мячами. Игра в мини - баскетбол. Игры: «Школа мяча», «Гонка мяча по кругу», «Передал – садись», «Играй, играй, мяч не давай». Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Игра в баскетбол по правилам.

2. Волейбол 12 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3 - 6 метров от

сетки. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры: «Передача - приём», «Картошка», «Вызов номеров», «Ловишка в кругу», «Передачи капитану», «Быстрые передачи», «Подай и попади», «Сумей принять», «Пионербол». Эстафета с элементами волейбола.

Тактика игры. Тактика свободного нападения.

3. Соревновательный (6 часов):

Игра в баскетбол, волейбол против соперников на выявление победителя.

Учебно-тематический план деятельности учащихся

5-6 классов

№ п/п	Тема занятия (разделы)	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1.	Требования к безопасности и профилактике травматизма. История зарождения игры в баскетбол.	1	
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Игра: «Школа мяча».		1
3.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игра: «Гонка мяча по кругу».		1
4.	Повороты на месте с мячом в руках. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра: «Передал – садись».		1
5.	Бросок двумя руками от груди. Передача в парах. Игра: «Играй, играй, мяч не давай»		1
6.	Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Эстафеты с мячами.		1
7.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, в движении бегом. Эстафеты с мячами.		1
8.	Физическое развитие человека. Основы судейства в баскетболе.	1	
9.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в мини - баскетбол.		1
10.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игровые задания 2х2.		1
11.	Выбивание и вырывание мяча. Личная защита. Игровые задания 3х3.		1
12.	Выбивание и вырывание мяча. Личная защита. Игровые задания 4х4.		1
13.	Бросок мяча в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.		1
14.	Бросок мяча в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.		1
15.	История зарождения игры в волейбол. Основы судейства в волейболе.	1	

16.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передачи мяча. Игра: «Картошка».		1
17.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра: «Вызов номеров».		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра: «Ловишка в кругу».		1
19.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра: «Передачи капитану».		1
20.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Игра: «Быстрые передачи».		1
21.	Причины травматизма при занятиях спортивными играми и правила его предупреждения.	1	
22.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Приём подачи. Игра: «Передача - приём».		1
23.	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Эстафета с элементами волейбола.		1
24.	Передачи мяча над собой, через сетку. Эстафета с элементами волейбола.		1
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Приём и передача мяча снизу. Игра: «Подай и попади».		1
26.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Приём и передача мяча снизу. Игра: «Сумей принять».		1
27.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём и передача мяча снизу. Игра: «Пионербол».		1
28.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём и передача мяча снизу. Игра: «Пионербол».		1
29.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
30.	Игра в «Баскетбол» против соперников на выявление победителя.		1
31.	Игра в «Баскетбол» против соперников на выявление победителя.		1
32.	Игра в «Баскетбол» против соперников на выявление победителя.		1
33.	Игра в «Пионербол» против соперников на выявление победителя.		1
34.	Игра в «Пионербол» против соперников на выявление победителя.		1
35.	Игра в «Пионербол» против соперников на		1

	выявление победителя.		
Итого		5	30

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол-во	Примечание
<u>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</u>			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5- 9 классы.	Д	
3	Рабочие программы по ВУД 5-7 классы	Д	
4	Физическая культура. 6-7, 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<u>Технические средства обучения</u>			

	Нет		
	<u>Учебно-практическое оборудование</u>		
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3	Мячи баскетбольные	Г	
4	Стойки волейбольные закрепленные	Д	
5	Сетка волейбольная	Д	
6	Мячи волейбольные	Г	
	<u>Средства первой помощи</u>		
1	Аптечка медицинская	Д	
	<u>Спортивные залы (кабинеты)</u>		
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
	<u>Пришкольный стадион (площадка)</u>		
1	Площадка игровая волейбольная	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Список литературы:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебн. пособие/ А.А. Бишаева.- Академия, 2010.- 272с.
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: учебн.пособие/ А.В. Беляев. – Спортакадемпредс, 2004.- 144с.
3. Беляев, А. А., Беляев, А. В., Железняк, Ю. Д. Волейбол: Учебник для вузов/ А. А .Беляев., А. В. Беляев., Ю. Д. Железняк. - Спортакадемпредс, 2002. – 368с.
4. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: учебн.пособие/ Ю.Д. Железняк. – Академия, 2010.- 400с.
5. Кузнецов, В. С., Колодницкий Г. А.Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие/ В. С. Кузнецов., Г. А. Колодницкий. - НЦ Энас, 2004. – 136с.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол: Подготовка команды к соревнованиям: учебн. пособие/ Ю.Н. Клещев. – Спортакадемпредс, 2002. – 192с.
7. Легран, Л. Баскетбол: Правила; Техника; Тактика; Игра: учебн. пособие/ Л. Легран. – 2004. – 48.
8. Матвеев, А.П. Программа для общеобразовательных учреждений: Физическая культура 5-11классы. Основная школа, средняя (полная). Базовый и профильный уровни: методическое пособие / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2008.- 144с.
9. Максимов, С. Н. Система здорового образа жизни: методические рекомендации/ С.Н Максимов. – Вектор, 2008. – 128с.
- 10.Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебн. пособие/ Д.И. Нестеровский. – Академия, 2010. – 336с.
- 11.Титова, Т.М., Степанова, Т. В.Волейбол: Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре: учебн.пособие/ Т.М. Титова., Т. В. Степанова. - Чистые Пруды, 2006. – 32с.
- 12.Фурманов, А. Г. Волейбол: учебн.пособие/ А.Г. Фурманов. - Современная Школа, 2009. – 240с.
- 13.Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: учебн. пособие/ Б.Н. Чумаков.- Педагогическое Общество России, 2004с. – 416с.
- 14.Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе: учебн. пособие для учителя/ Ю.А. Янсон.- Феникс, 2009.- 635с.

Список литературы для учащихся:

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура: учебн. Пособие/ В. А. Бароненко., Л.А. Рапопорт. - Альфа-М, 2006 – 352с.
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: учеб. пособие/ А. В. Беляев.- М.: Спортакадемпредс, 2004. – 144с.
3. Виера, Б.Л., Фергюсон, Б.Дж. Волейбол: Шаги к успеху: практическое руководство для начинающих / Б.Л. Виера, Б.Дж. Фергюсон. - АСТ, Астрель, 2004. – 170с.
4. Козырева, Л.В. Волейбол: учебн.пособие/ Л.В. Козырева – М: Физкультура и Спорт, 2003. – 168с.

5. Костикова, Л.В. Баскетбол: учебн.пособие/ Л.В. Костикова. - М: Физкультура и Спорт, 2002. - 176с.
6. Матвеев, А.П. Физическая культура 5 класс: учеб. пособие/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2010.- 96 с.
7. Матвеев, А.П. Физическая культура 6-7 класс: учеб. пособие/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2010.- 192 с.
8. Матвеев, А.П. Физическая культура 8-9 класс: учеб. пособие/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011.- 154 с.
9. Фрейзер, У.К., Сэчер, А. Баскетбол: Быстрая и легкая тренировка: учеб. пособие/ У.К Фрейзер., А Сэчер. - АСТ, Астрель, 2006 -384 с.
10. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: учебн. пособие/ Б.Н. Чумаков.- Педагогическое Общество России, 2004с. – 416с.

Основные результаты:

Учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины, относящиеся к спортивным играм, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для игр, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать спортивные игры, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- уметь играть и организовывать спортивные игры с учетом правил, уровнем физической подготовки и возрастными особенностями детей.