

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №85

Рассмотрено

на заседании ШПК учителей
физической культуры

Протокол № 1 от

«28» августа 2024 года
Руководитель ШМО

Кабанова Н.А.

Согласовано

заместитель директора по
ВР Емшанова Д.А.

«28» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №85
Максимова О.С.

Приказ №184 от

«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 11-15 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

Пономарев Григорий Алексеевич

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности, уровень сложности программы - базовый.

Актуальность реализации программы объясняется необходимостью восполнения недостатка двигательной активности учащихся, так как уроки физической культуры в школе выполняют только 45% недельной потребности детей в движении. Занятия таким игровыми видами спорта, как баскетбол и футбол, интересны учащимся. В ходе занятий спортивных игр у детей формируются такие качества, как ответственность, умение работать в команде, целеустремлённость, а также развивается коммуникабельность и креативность.

Спортивные игры является не только интересным зрелищем, но и приоритетными видами спорта, развивает физические и моральные качества, чувство коллективизма. В процессе реализации данной программы дети овладеют основами техники баскетбола и футбола, укрепят здоровье и разовьют физические качества. Баскетбол и футбол, одни из наиболее массовых видов спорта. Занятия баскетболом и футболом способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. Занятия, как правило, проводятся в зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма.

Программа ориентируется на овладение основами техники баскетбола и футбола, укрепляя здоровье и развивая физические качества детей; формирование у детей интереса и любви к спортивным играм; выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей; развитие и воспитание организационно-волевых качеств, навыков работы в команде.

Адресат программы. Мальчики, девочки 11-15 лет, с медицинскими показаниями, разрешающими заниматься в секции. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Цель программы: привитие устойчивой привязанности к спортивным играм и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей.

Задачами являются:

- воспитание волевых качеств (смелости и решимости, выдержки и самообладания, инициативности и дисциплинированности);
- укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие и закаливание.
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для игроков;
- приобретение навыков самосовершенствования, самоконтроля, самоподготовки
- воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.
- овладение техническими и тактическими навыками;
- овладение командными тактическими действиями;

Уровень сложности: стартовый

Занятия проводятся в группах по 10-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год, объём (общее количество учебных часов): 216 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: групповая (групповая, индивидуально-групповая).

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия-тренировки.

Режим занятий: Весь год обучения занятия проводятся три раза в неделю с общей нагрузкой 6 часов в неделю.

Результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- забота о собственном здоровье, используя правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.
- 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;
- настойчиво и решительно действовать на спортивной площадке, доброжелательно общаться с командой соперников.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- знать способы взаимодействия с окружающими, уважать товарищей по команде.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;
- знание о необходимости саморегуляции, самоконтроля при тренировках, умение преодолевать трудности, работать «через не могу».
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- знание правил личной гигиены, основ безопасной жизнедеятельности, использовать правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Знание о различных социальных ролях в коллективе, умение ставить интересы команды выше собственных.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься избранным видом спорта (в частности баскетболом и футболом);

- понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- влияние физических упражнений на организм юных спортсменов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях спортивными играми.;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструкции и инструктажи по охране труда	2	2	-	Опрос. Выполнение нормативов, спортивные соревнования
2.	Гигиена	4	4	-	
3.	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
4.	Подвижные игры и эстафеты	20	-	20	
5.	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	
6.	Общая физическая подготовка	20	-	20	
7.	Упражнения для развития силы	20	-	20	
8.	Упражнения на развития выносливости	10	-	10	
9.	Упражнения на развития быстроты	10	-	10	
10.	Ведение мяча	10	-	10	Выполнение нормативов, спортивные соревнования
11.	Остановки мяча	15	-	15	
12.	Передачи мяча	20	-	20	
13.	Броски мяча	15	-	15	
14.	Удары мяча	15	-	15	
15.	Жонглирование мячом	10	-	10	
16.	Контрольные и соревновательные игры	6	1	5	Контрольные игры по видам спорта
17.	Промежуточная аттестация	19	1	18	Опрос, сдача контрольных нормативов
	Итого	216	8	208	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Инструктажи по охране труда и пожарной безопасности.

2. Гигиена.

Теория. Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви.

3. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. «Салки», «Подвижная цель». Встречные и повторные эстафеты.

5. Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег на 30, 60, 100., кроссы. Прыжки в длину и высоту с места. Различные виды беговых упражнений.

6. Общая физическая подготовка.

Бег с изменением амплитуды и характера движений. Бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Бег в различных формах коллективного передвижения. Общая физическая подготовка. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

7. Упражнения для развития силы.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. По сигналу бег на 5,10,15м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя.

8. Упражнения на развития выносливости.

Кроссы на местности; ходьба; интенсивный или непрерывный бег. Бег: на средние дистанции 300-500 м, с ускорением, в медленном темпе (2-2,5 мин). Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переведенный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

9. Упражнения на развития быстроты.

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

10. Ведение мяча.

Практика. Ведение мяча в различных положениях (сидя на полу, в низком приседе, стоя, в движении) Ведение мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; ведение мяча поочередно правой и левой ногой. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.

11. Остановки мяча.

Знакомство с техникой остановки мяча. Остановки мяча подошвой, внутренней частью стопы. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

12. Передачи мяча.

Знакомство с техникой передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью стопы. Передачи внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполнения передач.

Передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы. Передачи одной рукой (левой, правой). Передачи стоя на месте; в движении.

13. Броски мяча.

Знакомство с техникой бросков мяча. Броски мяча в кольцо стоя на месте. Броски мяча из разных точек, в движении, броски правой и левой рукой.

14. Удары по мячу.

Знакомство с техникой ударов по мячу. Удары ногой по неподвижному мячу различными способами. Удары внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся и летящему. Удары носком и пяткой. Удары правой и левой ногой.

15. Тактика игры.

Практика. Упражнения на развитие тактических действий во время игры в футбол и баскетбол:

своевременный отбор, перехват мяча; точная своевременная передача мяча. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Командные действия.

16. Контрольные и соревновательные игры.

Теория. Правила игры футбол и баскетбол. Психологический настрой на игру.

Практика. Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня. Отработка изученных технических и тактических приемов в игровых условиях.

17. Промежуточная аттестация.

Теория: Опрос. Практика: сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты обучения

Компетенции	Год обучения	Знания	Умения	Навыки

Учебно-познавательная	1	<p>Понятия: упражнений специальных беговых. Техники ведения мяча, передачи мяча.</p> <p>Правил выбора позиции защитника, нападающего.</p> <p>Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.</p> <p>Правила игры в баскетбол и футбол.</p>	<p>Выполнять упражнения СФП, основных технических и тактических элементов технически правильно.</p> <p>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Играть по правилам игры баскетбол и футбол.</p>	<p>Использование упражнений ОФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх</p>
Коммуникативная	1	Способы взаимодействия с группой.	<p>Эффективно общаться в группе в соответствии с позицией игрока.</p> <p>Уважать товарищей по команде.</p>	Владение конкретной позицией игрока в команде.
Личностного самосовершенствования	1	Забота о собственном здоровье	Использовать правил самоконтроля на тренировочных занятиях.	Самоконтроля, ответственности

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель: развивать у учащихся навыки межличностного взаимодействия и сотрудничества.

Основные задачи, которые необходимо решить для достижения цели программы:

- 1) Познакомить учащихся с правилами эффективного межличностного взаимодействия и сотрудничества.
- 2) Формировать умения сотрудничества, коллективной работы в группе.
- 3) Развивать коммуникативные способности учащихся.

Формы и содержание деятельности: викторина, конкурсная и игровая программа.

- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - А

Контрольные упражнения и нормативы (11-15 лет)

(Баскетбол)

1. Для полевых игроков

По общей физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 3х10 м
3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

По специальной физической подготовке

1. Бег 20 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).

3. Броски мяча в кольцо. Броски выполняются с места, со штрафной линии. Дается 10 попыток.

Нормативные требования для учащихся 11-15 лет

По общей физической подготовке:

№	Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,6	4,6
2	Бег 3х10м (сек)	9,7	9,2	9,2	8,2	8,2
3	Прыжок в длину с места (м)	145	150	150	165	165

По специальной физической подготовке:

№	Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 20 м с ведением мяча	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
2	Ведение мяча с обводкой стоек	10	8,8	8,8	8,5	8,5
3.	Бросок мяча в кольцо	5	5	6	7	8

Контрольные упражнения и нормативы. (11-15 лет)

(Футбол)

1. Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. 6-минутный бег
4. Прыжок в длину с места

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

**Нормативные требования для учащихся 11-15 лет
По общей физической подготовке:**

№	Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14-15 лет
1	Бег 30м (сек)	6,1/6,6	5,4/5,5	5,1/5,3	5,0/5,2
2	Бег 300м (сек)	80/85	70/75	64/70	60/65
3	Бег 6-минутный	Без у\в	Без у\в	Без у\в	1200/ 1100
4	Прыжок в длину с мест.	130/ 120	140/ 130	150/ 140	160/ 150

По специальной физической подготовке:

№	Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14-15 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча	8,0/9,0	7,5/8,5	7,0/8,0	6,4/7,4

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы (описание материально-технической базы
объединения).**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и стадион МБОУ СОШ №85.

Инструкции по ОТ и ПБ.

Спортивный зал для занятий; футбольное поле.

спортивный инвентарь:

- футбольные, баскетбольные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические маты;
- гантели;
- фишки, конусы,
- манишки разного цвета

спортивные снаряды:

- ворота, баскетбольные кольца

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Методическая литература для учителя:

1. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Л. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
2. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.И.Т. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. - С. 54—60.
4. Филин В.Ф. Теория и методика юношеского спорта – М.: Фнс, 1987.
5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования - 5-е изд. - М. : Изд-во УРАО, 1999 г.
6. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. Ростов-на-Дону, изд. «Феникс» 1995г.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? 2008 г.
8. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

Методическая литература для учащихся:

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
3. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с. (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных баскетболистов. – М.: Человек, 2010.