

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шпалозаводская основная школа»
Парабельского района Томской области

Утверждено
приказом
директора школы
№ 76 от 02.09.2024 г.

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

Возраст обучающихся 10 – 17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов – 34

Автор-составитель:
Грядюшко Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования.

п. Шпалозавод
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 7-10 лет.

Возрастные особенности Ведущей деятельностью младшего школьника является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Младшему школьнику важно переживать радость, вызванную его достижениями в обучении. Важная роль в развитии ребенка младшего школьного возраста отводится игровой деятельности. В игровой деятельности интенсивно развиваются наблюдательность, внимание, зрительная память, воображение.

Объём программы. Программа рассчитана на 34 академических часа.

Формы обучения и виды занятий. Формы обучения: очная, групповая.

Учебные группы формируются из детей как одного возраста, так и разновозрастные. Занятия проводятся в учебных группах, наполняемость которых составляет от 5 до 15 человек.

В детское объединение дети зачисляются без предварительного отбора. Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом. Занятия по данной программе состоят из практической части.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 учебный год. План и расписание занятий кружка «Спортивные игры» составляется на весь учебный год.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу.

Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий детского объединения. В каникулярное время в расписание занятий могут вноситься изменения по времени проведения занятий.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Календарный учебный график

1. Определить начало учебного года с 2.09.2024 г., окончание 26.05.2025г.
2. Продолжительность учебного года считать 34 учебные недели во 2-4 классах, 33 учебные недели в 1 классе. 1 полугодие с 02.09.2024г. по 27.12.2024г. (16 недель), 2 полугодие с 08.01.2025г. по 26.05.2025. (18 недель)
3. Продолжительность каникул считать: осенних каникул с 26 октября 2024г. по 04 ноября 2024г (10 дней); зимних каникул с 28 декабря 2024г. по 07 января 2025г. (11 дней); весенних каникул с 22 марта 2025г. по 31 марта 2025г. (10дней);
4. Определить сроки проведения годовой промежуточной аттестации обучающихся с 12 мая по 23 мая 2025 года.

Место программы в учебном плане

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и 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;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и

		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
№3. Основы техники и тактики игры в волейбол	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощённым правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют

	при приеме. Контрольные игры и соревнования.	мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
	Краткая характеристика игры Требования к технике безопасности	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	Изучают историю вида спорта Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.
№4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Передвижение игрока приставными шагами	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Обучение техники подачи	Изучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча Выполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах Учебная игра с элементами подач	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел	Название темы	Дата проведения	Коррекция
1.	№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.	03.09.24	
2.	№2. Двигательные умения и навыки	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.	10.09.24	
3.		Общая физическая подготовка	17.09.24	
4.		Специальная физическая подготовка	01.10.24	
5.		Перемещения, остановки, повороты игрока	08.10.24	
6.		Ловля и передача мяча	15.10.24	
7.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	22.10.24	
8.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	29.10.24	
9.		Броски одной и двумя руками с места и в движении	12.11.24	
10.		№3. Основы техники и тактики игры	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.	19.11.24
11.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.		26.11.24	

		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		
12.		Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	03.12.24	
13.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	10.12.24	
14.		Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	17.12.24	
15.		Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	24.12.24	
16.		Совершенствование тактических действий в нападении	10.01.25	
17.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре	14.01.25	
18.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра	21.01.25	
19.		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра	28.01.25	

20.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	04.02.25	
21.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	11.02.25	
22.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	18.02.25	
23.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	25.02.25	
24.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра	04.03.25	
25.	Командные действия в нападении. Учебная игра	11.03.25	
26.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	18.03.25	
27.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	25.03.25	
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	04.04.25	
29.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	15.04.25	

30.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	22.04.25	
31.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	29.04.25	
32 - 33		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	14.05.25	
34.	№4. Основные двигательн ые способности	Контрольные испытания. Учебная игра	20.05.25	
	Итого 34			

Описание учебно-методического комплекта

Литература для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
3. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1999
4. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
5. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
6. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
7. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1999.
4. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
5. М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001