

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ УДОМЕЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 5 от 31. 05. 2024 г

«Утверждаю»
И.о. директора
МБОУ Мстинская СОШ
_____ Соловьева И.А.

Приказ №71/1-о от 31. 05. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»**

Уровень: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Возраст: 12-16 лет

Автор-разработчик – Хрестин С.Б.

п. Мста, 2024год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе нормативных документов:

- **Закона «Об образовании в Российской Федерации»** от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- **Федеральный Закон** от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- **Концепция развития дополнительного образования детей** до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- **СанПиН 2.4.4.3172-14** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- **Приказ** Минпросвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **Положение** о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ СОШ №7 г. Конаково (Приказ № 96 от 4.06.2021г.)

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 5-9 классов, заинтересованные заниматься спортивными играми для физического развития и развития воображения и стремления к совершенству своего тела.

Объем программы: 34 ч. в год; (1 час в неделю).

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спортивные игры»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Образовательные (предметные):

- развитие познавательного интереса к занятиям физкультурой и спортом, - приобретение знаний, умений, навыков, используемых в жизни.

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
 - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
2. Развивающие:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных и подвижных игр как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

№	Содержание материала	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Баскетбол-11				
1	Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	1		
2	Остановки:	1		1	
3	«Прыжком»	1		1	
4	«В два шага»	1		1	
5	Передачи мяча	1		1	
6	Ловля мяча	1		1	
7	Ведение мяча	1		1	
8	Броски в кольцо	1		1	
9-11	Подвижные игры	3		3	
	Волейбол -11				
12	Перемещения. Техника безопасности на уроках волейбола	1	1		
13	Передача	1		1	
14	Нижняя прямая подача с середины площадки				
15	Прием мяча	1		1	
16-22	Подвижные игры и эстафеты	7		7	
	Футбол -12				
23	Стойки и перемещения. Техника безопасности на уроках футбола	1	1		
24	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1	
25	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1	
25	Передачи мяча	1		1	
27-34	Подвижные игры	8		8	
	ИТОГО	34	3	31	

Основное содержание занятия

Модуль «Баскетбол» -11 часов	
Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Остановки:	
«Прыжком»	
«В два шага»	
Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Ловля мяча	
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.
Модуль «Волейбол» -11 часов	
Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.
Модуль «Футбол» -12 часов	
Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.
Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	
Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.
Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.

2.2. Планируемые результаты:

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по Русской лапте, баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития. **Предметные**

результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в лапту, баскетбол, волейбол, футбол.

2.3.Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы по каждому разделу.

Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке:

- ☐ метод педагогического наблюдения;
- ☐ участие в соревнованиях различного уровня;
- ☐ сдача контрольных нормативов.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за полугодие, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек. Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек. Броски одной рукой с точек. Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в футбол:

Удары по катящемуся мячу различными способами. Удары по воротам.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м Ведение мяча по прямой 15м.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

2.4 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	02.09.2024	26.05.2025	34	34	34	40 мин	Декабрь 2024 /май 2025

3. Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы требует наличия следующего оборудования:

- Спортивный зал;
- Игровая площадка;
- Уличные спортивные тренажёры;
- Раздевалки;
- Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;
- Сетка волейбольная на стойках, мячи волейбольные;
- Спортивная форма

3.2 Информационное обеспечение

Интернет-источники:

- <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic> - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
- <http://www.infosport.ru/> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- <http://lib.sportedu.ru/press/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

3.3 Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт преподавания физической культуры не менее года, образование – не ниже средне-профессионального.

3.4 Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

- Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. -Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2015г.
- Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.
- Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015
- Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.
- Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
- В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.

Список литературы, рекомендованной родителям:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014..
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
- В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.