

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 146 от 26 августа 2024 г.

Директор школы:

_____ Т.Л. Семенова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

физкультурно-спортивной направленности

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Год реализации: 1год

Составитель:

Осипова Елена Васильевна,

педагог дополнительного образования

Нижняя Пыхта, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

Направленность программы: физкультурноспортивная

Уровень усвоения программы: базовый

Актуальность программы: 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.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что 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 практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Отличительная особенность: программа 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 и настольным теннисом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие

овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе дают 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: возраст участников –10-15 лет

Объём и срок освоения программы

Программа кружка рассчитана на 1 год 68 часов:

1 год - 68 ч (2 занятия в неделю)

Форма обучения: очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

Состав группы. Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся разного возраста. Наполняемость группы – 15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

Режим занятий Занятия проводятся во внеурочное время, два раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час.

Условия реализации программы. Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

Методы обучения и воспитания. 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. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта 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:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод 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 организации образовательного процесса. Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Форма организации учебных занятий:

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые 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.

В ходе реализации программы **учащиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- 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 доврачебную 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.

Обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Календарный учебный график

№	месяц	ч и с л о	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	Баскетбол							
1. 1	03.09			беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортивный зал	анкетирование
1. 2	06.09 10.09 13.09			тренировка	3	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов	Школа, спортивный зал	наблюдение

						передвижений.		
1. 3	17.09 20.09 24.09			тренировка	3	Ловля и передачи мяча двумя руками.	Школа, спортивный зал	наблюдение
1. 4	27.09 01.10 04.10			тренировка	3	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	Школа, спортивный зал	наблюдение
1. 5	08.10 11.10 15.10			тренировка	3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	Школа, спортивный зал	Наблюдение, контрольное тестирование
1. 6	18.10 22.10 25.10			игра	3	Учебная игра	Школа, спортивный зал	наблюдение
2	Волейбол							
2. 1	05.11			беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортивный зал	
2. 2	08.11			тренировка	1	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	Школа, спортивный зал	наблюдение
2. 3	12.11 15.11 19.11			тренировка	3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Школа, спортивный зал	наблюдение
2. 4	22.11 26.11 29.11			тренировка	3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	Школа, спортивный зал	наблюдение
2. 5	03.12 06.12			тренировка	3	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу	Школа, спортивный зал	наблюдение

	10.12					двумя руками. Блокирование.			
2. 6	13.12 17.12			тренировка	2	Командные действия. Прием подачи.	Школа, спортивный зал	наблюдение, контрольное тестирование	
2. 7	20.12 24.12 27.12			игра	3	Учебная игра	Школа, спортивный зал	наблюдение	
3	Настольный теннис								
3. 1	10.01			беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортивный зал		
3. 2	14.01 17.01 21.01 24.01			тренировка	4	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	Школа, спортивный зал	наблюдение	
3. 3	28.01 31.01 04.02 07.02			тренировка	4	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	Школа, спортивный зал	наблюдение	
3. 4	11.02 14.02 18.02			тренировка	3	Техника ударов «накат» справа и слева.	Школа, спортивный зал	наблюдение	
3. 5	21.02 25.02 28.02 04.03			игра	4	Учебная игра	Школа, спортивный зал	наблюдение	
4	Футбол								
4. 1	07.03			беседа	1	Техника безопасности. История	Школа, спортивный зал		

						возникновения игры. Правила игры.		
4. 2	11.03 14.03			трениров ка	2	Техника передвижения. Удары по мячу.	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	наблюдение
4. 3	18.03 21.03			трениров ка	2	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	наблюдение
4. 4	01.04 04.04			трениров ка	2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	наблюдение
4. 5	08.04 11.04 15.04			трениров ка	3	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальн ые действия без мяча, с мячом.	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	наблюдение
4. 6	18.04 22.04 25.04			трениров ка	3	Тактика защиты. Индивидуальн ые действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	наблюдение
4. 7	29.04 06.05 13.05			игра	3	Учебная игра	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	Отчетная игра, соревновани е
5.	16.05 20.05 23.05 27.05				4	Итоговая аттестация	Школа, спортивн ый зал, футбольн ое поле	Опрос, нормативы по технической и тактической подготовлен ности контрольное занятие, зачет,

								открытое занятие, тестирование. Зачет
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Работа с родителями

Название мероприятия	Дата проведения
1. Беседа: Информирование родителей о деятельности кружковой работы.	Сентябрь
2. Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения. Регулярное информирование родителей об успехах их детей, о спортивной жизни в целом через социальную сеть ВКонтакте в сообществе МБОУ «Нижнепыхтинская ООШ».	В течение года
3. Повестка: Анкета для родителей на тему «Удовлетворённость посещением кружка».	В течение года