

Министерство просвещения Российской Федерации
Хабаровский край

Тугуро - Чумиканский муниципальный район

МКОУ СОШ с. Чумикан



«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО учителей

Родионова И.В.

«29» августа 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
УР

Син Н.С.

«29» августа 2024 г.



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ СОШ с.
Чумикан

Курбонов А.М.

«29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор составитель
Курбонов Азиз Мирзоевич, учитель физической культуры, педагог
дополнительного образования по физкультурно-спортивной
направленности.

с. Чумикан,
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности всестороннее физическое развитие обучающихся, сохранение и укрепление здоровья школьников, создание условий для занятий любимыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, формирование навыков и развитие мотивации обучающихся к выбору здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для обучающихся возрастной категории 7-8 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Указ президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г № 633 «Об утверждении основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;
- Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 1 июня 2012 г (Пр. 2254);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы: обеспечить двигательную активность обучающихся, мотивацию к достижению физического и психологического комфорта, улучшение самочувствия обучающихся.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с

профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Тип программы - одноуровневая, стартовый уровень, предполагает использование и реализацию общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Форма организации содержания педагогической деятельности – **интегрированная**.

Программа разработана для обучающихся возрастной категории 7-18 лет.

Срок освоения программы 1 год.

Режим занятий – занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академически1 час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (10-15 человек) и малыми группами (3-5 человек). Формы проведения занятий: внеклассное спортивно-оздоровительное занятие.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

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

Содержание учебного предмета, курса Пионербол – 10 часов.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол – 12 часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис – 12 часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	13	1	12
3	Настольный теннис	11	1	10
4	ИТОГО	34	4	30

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры»

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	1		зачет
2.	История возникновения игры пионербол. Правила игры	1	1		зачет
3.	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1		1	зачет
4.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		1	зачет
5.	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1		1	зачет
6.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1		1	зачет

7.	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1		1	зачет
8.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1		1	зачет
9.	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1		1	зачет
10.	Учебная игра в пионербол	1		1	зачет
11.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1	1		зачет
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1		1	зачет
13.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		1	зачет
14.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1	зачет
15.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1		1	зачет
16.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1		1	зачет
17.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1		1	зачет
18.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	зачет
19.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1		1	зачет

20.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1	зачет
21.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1	зачет
22.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	зачет
23.	Пионербол с элементами волейбола	1		1	зачет
24.	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры	1	1		зачет
25.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1		1	зачет
26.	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1		1	зачет
27.	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	1		1	зачет
28.	Совершенствование выпадов, хл передвигения. Обучение подачи	1		1	зачет
29.	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1		1	зачет
30.	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1		1	зачет
31.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1		1	зачет
32.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1		1	зачет

33.	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	1		1	зачет
34.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	1		1	зачет
	Всего:	34	4	30	

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
программы «Спортивные игры»**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
сентябрь	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	Внеклассное занятие	1	зачет	
сентябрь	11.09	История возникновения игры пионербол. Правила игры	Внеклассное занятие	1	зачет	
сентябрь	18.09	Организация и проведение соревнований по пионерболу	Внеклассное занятие	1	зачет	
сентябрь	25.09	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	Внеклассное занятие	1	зачет	
октябрь	02.10	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	Внеклассное занятие	1	зачет	
октябрь	09.10	Передача мяча различными способами, передача с ударом	Внеклассное занятие	1	зачет	

		в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега				
октябрь	16.10	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	Внеклассное занятие	1	зачет	
октябрь	23.10	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	Внеклассное занятие	1	зачет	
октябрь	30.10	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	Внеклассное занятие	1	зачет	
ноябрь	06.11.	Учебная игра в пионербол	Внеклассное занятие	1	зачет	
ноябрь	13.11	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	Внеклассное занятие	1	зачет	
ноябрь	20.11	Правила игры. Организация соревнований по волейболу	Внеклассное занятие	1	зачет	
ноябрь	27.11	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу –	Внеклассное занятие	1	зачет	

		сверху в парах.				
декабрь	04.12	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	Внеклассное занятие	1	зачет	
декабрь	11.12	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Внеклассное занятие	1	зачет	
декабрь	18.12	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	Внеклассное занятие	1	зачет	
декабрь	25.12	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	Внеклассное занятие	1	зачет	
январь	15.01	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	Внеклассное занятие	1	зачет	
январь	22.01	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Внеклассное занятие	1	зачет	
январь	29.01	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями,	Внеклассное занятие	1	зачет	

		прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола				
февраль	05.02	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	Внеклассное занятие	1	зачет	
февраль	12.02	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	Внеклассное занятие	1	зачет	
февраль	19.02	Пионербол с элементами волейбола				
февраль	26.02	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры	Внеклассное занятие	1	зачет	
март	05.03	Правила игры. Организация соревнований по настольному теннису	Внеклассное занятие	1	зачет	
март	12.03	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	Внеклассное занятие	1	зачет	

март	19.03	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	Внеклассное занятие	1	зачет	
апрель	02.04	Совершенствование передвижения. Обучение подачи	Внеклассное занятие	1	зачет	
апрель	09.04	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	Внеклассное занятие	1	зачет	
апрель	16.04	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	Внеклассное занятие	1	зачет	
апрель	23.04	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	Внеклассное занятие	1	зачет	
апрель	30.04	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	Внеклассное занятие	1	зачет	
Май	14.05	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	Внеклассное занятие	1	зачет	
май	21.05	Совершенствование техники «срезки»	Внеклассное занятие	1	зачет	

		слева, справа в игре				
		ИТОГО: 34 часа				

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка школьников, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.