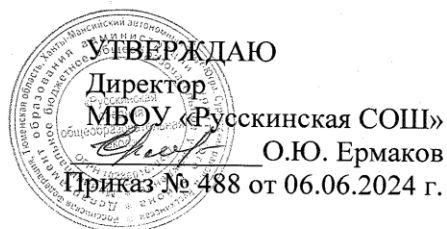


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Русскинская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от 30.05.2024 г.



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

Возраст обучающихся: *13-17 лет*
Срок реализации: *1 год*
Направление: спортивно-оздоровительное

с.п.Русскинская, 2024 г.

Полное название программы	Спортивные игры
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Классификация программы	общеразвивающая
Ф.И.О. составителя программы	Валтиев Михаил Владиславович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, д. Русскинская
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Сургутский район,
Контакты	Телефон: 8 (3462) 737-086 E-mail: russcholl@mail.ru
Цель	Создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством совершенствования спортивного навыка игры в волейбол и баскетбол.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать специальные физические способности. - Углублять и дополнять знания, умения и навыки по спортивным играм. - Вовлечь обучающихся в активную двигательную деятельность. - Развивать специальные физические способности. - Расширить спортивный кругозор обучающихся. - Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье. - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. - Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность. - Пропагандировать здоровый образ жизни.
Документы, послужившие основанием для разработки программы	<ol style="list-style-type: none"> 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. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» 3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия

	<p>развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».</p> <p>7. 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»</p> <p>8. Устав ОО</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия избранных видов спорта, использовать их в условиях соревнований; - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; - знать правила соревнований по спортивным играм. - уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортивными играми. - владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из спортивных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности. - накопить необходимые знания и умения в использовании ценностей физической культуры и спортивных игр в частности в достижении лично значимых результатов в физическом совершенстве.
<p>Срок реализации программы</p>	<p>1 год</p>

Количество часов на учебный год / в неделю	34 часа
Возраст обучающихся	13-17лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное, занятие-соревнование, занятие-игра.
Методическое обеспечение	Учебно-методическое обеспечение: Дидактическое обеспечение: - дидактические материалы схемы и плакаты Правила соревнований по видам спорта. Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Методические рекомендации по организации работы с картотекой упражнений. Инструкции по охране труда, рекомендации по организации безопасного проведения подвижных игр, соревнований по видам спорта.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Техническое обеспечение. <i>Для очных занятий:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Мячи волейбольные - Мячи баскетбольные; - Насос с иглой для надувания мячей; - Сетка для переноса и хранения мячей; - Сетка волейбольная; - Баскетбольные дополнительные кольца; - Жилетки игровые разного цвета; - Флажки разметочные с опорой; - Стойки для обводки; - Конусы; - Фишки; - Свисток судейский; - Секундомер. - Помещение (спортзал); - Измерительный инструмент (рулетка); - Набивные мячи 1,2,3 кг. <i>Для заочных, дистанционных занятий и самообучения</i> Персональный компьютер. Операционная система Windows. Установленный браузер. Доступ в интернет

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с нормативными документами:

Программа составлена с учётом индивидуальных способностей обучающихся и направлена на повышение двигательной активности с использованием тренировочных и соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Программа имеет

-

данной программы состоят, что в условиях сельской местности программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства в нескольких видах спортивных игр, преимущество в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания интереса к занятиям спортом, обеспечения общей и специальной подготовки занимающихся, развитие физических качеств.

определяется тем, что спортивные игры, состязания, характеризуются универсальностью, комплексностью своего воздействия - они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье.

программы заключается в том, что занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры. Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, позволяющих достигнуть более высокого результата.

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством совершенствования спортивного навыка игры в волейбол и баскетбол.

- Развивать специальные физические способности.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки по спортивным играм.

- Вовлечь обучающихся в активную двигательную деятельность.
- Развивать специальные физические способности.
- Расширить спортивный кругозор обучающихся.
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

Основная форма организации занятия – групповая.

Формы учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, индивидуальные занятия.

Словесные - рассказ, объяснение.

Наглядные – показ, демонстрация.

Практические методы - выполнение техники спортивных игр.

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: педагог дополнительного образования.

образование – высшее педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной

-
возраст детей, участвующих в реализации программы - 13-17 лет.
34 часа.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 1 ч в неделю.

15 человек.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранных видов спорта, использовать их в условиях соревнований;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- знать правила соревнований по спортивным играм.
- уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортивными играми.

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из спортивных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

- накопить необходимые знания и умения в использовании ценностей физической культуры и спортивных игр в частности в достижении лично значимых результатов в физическом совершенстве.

-соревнования.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	«Волейбол, баскетбол»	34	4	30	Тестирование, игра практические итоговые занятия, соревнования
	ИТОГО				

-

№	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка		3	3
3.	Сущность игры и история развития в мире, России.	1		1

4.	Техника игры.		4	4
5.	Тактика игры.		3	3
6.	Учебная игра.		3	3
7.	Индивидуальная работа. Совершенствование тактических действий в нападении и в защите.		1	1
8.	промежуточная аттестация.		1	1
9.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.	1	-	1
10.	Общая физическая подготовка		3	3
11.	Сущность игры и история развития в мире, России.	1		1
12.	Техника игры.		3	3
13.	Тактика игры.		2	2
14.	Учебная игра.		3	3
15.	Соревнования		2	2
16.	Итоговая аттестация.		1	1
17.	Итоговое занятие		1	1
		4	30	34

1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.
2. Общеразвивающие упражнения: на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, с волейбольными мячами, в парах. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.
3. Сущность игры и история развития в мире, России. Специальная физическая подготовка.
4. Значение технической подготовки в волейболе. Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).
5. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач.
6. Совершенствование тактических действий в нападении и в защите.
- 7.
8. Соревнования.
- 9.

совершенствование основных приемов техники игры в баскетбол.

1. знать сущность игры и историю развития баскетбола в мире, России;
2. знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
3. совершенствовать навыки и умения игры;
4. формировать умения организации и судейства спортивной игры баскетбол;
5. знать основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

По окончании второго модуля обучающиеся будут знать:

- основные обязанности игроков,
- простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры,
- основы техники.

По окончании второго модуля обучающиеся погрузятся в практики и смогут:

- обладать знаниями и элементарными правилами судейства,
- владеть основными приемами техники и тактики игры,
- иметь устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.
- уметь выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.
2. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег с ускорениями до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», эстафеты с мячами, с прыжками чехардой, «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Мяч среднему».
3. Сущность игры и история развития в мире, России. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Терминология в баскетболе.
4. Овладение техникой передвижений: остановки, повороты и стойки. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Техника передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
5. Тактика нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрый прорыв (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика защиты. Личная защита (1:1). Зонная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против

зонной защиты. Двухсторонняя игра. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

6. Техника безопасности при участии в соревнованиях.

7 . Соревнования.

8

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности обучающихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Для повышения интереса обучающихся более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изученных действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу и баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе и баскетболе.
- Правила игры в волейбол и баскетбол.
- Правила судейства в волейболе и баскетболе.
- Регламент проведения волейбольных и баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по волейболу и баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным и баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу и баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Сетка волейбольная;
- Баскетбольные дополнительные кольца;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

1. Нестеровский Д.И.: Баскетбол, Теория и методика обучения. М. академия, 2008.
2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2008.
3. Беляева А.В., Савина М.В.: Волейбол. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2013 г.
5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2013г.
6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2013 г.

Спортивный зал

среда 18.00-18.40

1

34

		-					
1	Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.	1	Лекция. Практическое занятие	Опрос			
2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.	1	Практическое занятие	Опрос			
3	Техника Игры в волейбол.	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
4	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
5	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
6	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
7	Волейбол. Сущность игры и история развития в мире, России.	1	Практическое занятие Лекция	Соревнование			
8	Техника игры.	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			

9	Техника игры.	1	Занятие - тренировка	Контрольные упражнения			
10	Тактика игры.	1	Комбинированное занятие	Контрольные упражнения			
11	Тактика игры.	1	Комбинированное занятие	Контрольные упражнения			
12	Тактика игры.	1	Занятие - тренировка	Контрольные упражнения			
13	Тактика игры.	1	Занятие-соревнование	Контрольные упражнения			
14	Учебная игра.	1	Занятие-соревнование	Контрольные упражнения			
15	Учебная игра.	1	Занятие-соревнование	Контрольные упражнения			
16	Аттестация	1	Занятие-соревнование	Контрольные упражнения			
17	Итоговое занятие	1	Открытое занятие	Соревнование			
18	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила поведения в спортивном зале.	1	Лекция, беседа	Опрос, тестирование.			
19	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
20	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
21	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
22	Техника игры.	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
23	Баскетбол. Сущность игры и история развития в мире, России.	1	Занятие - тренировка	Контрольные упражнения			
24	Техника игры.	1	Комбинированное занятие	Соревнование			

25	Техника игры.	1	Комбинированное занятие	Соревнование			
26	Тактика игры.	1	Занятие-соревнование	Контрольные упражнения			
27	Тактика игры.	1	Занятие - тренировка	Контрольные упражнения			
28	Учебная игра.	1	Занятие - тренировка	Контрольные упражнения			
29	Учебная игра.	1	Практическое занятие	Соревнование			
30	Учебная игра.	1	Практическое занятие	Соревнование			
31	Учебная игра.	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
32	Соревнования	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
33	Итоговая аттестация	1	Практическое занятие	Контрольные упражнения			
34	Итоговое занятие.	1	Практическое занятие	Соревнование			