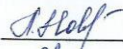


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
 Новикович Л.А.
« 01 » 09 2020г.

Утверждена:
Директор МАОУ «ООШ№5»
 Мухина В.Г.
« 01 » 09 2020г.



Программа
дополнительного образования «Спортивные игры»
для учащихся 5-9 классов (11 – 15 лет)
на 2020 – 2021 учебный год (срок 1 год)
Всего часов: 170
Количество часов в неделю: 5ч

Составитель:
Новикович Кристина Валериевна
педагог дополнительного образования

2020 г.
г. Краснотурьинск п. Воронцовка

Информационная карта программы

Цели	<ul style="list-style-type: none"> • общее физическое развитие занимающихся; • укрепление здоровья и закаливание; • разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом, футболом, волейболом; • обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; • овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол, волейбол, футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами; • участие в соревнованиях по; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории, технике и тактике, правил игры в баскетбол, волейбол, футбол.
Направление	Спортивно-оздоровительное.
Вид деятельности	Игровая
Форма организации	Секция
Уровень результатов	Первый, второй
Возраст участников	11-15 лет
Примерное количество участников	15-20
Принцип комплектования группы	Из числа учащихся 5 - 9 классов
Оценка результатов освоения программы	«Зачет» по программе дополнительного образования при: посещении не менее 75% занятий, участии в школьных и городских соревнованиях
Периодичность занятий	170 часов (5 часа в неделю)
Срок реализации	1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана для 5-9 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Образовательная программа дополнительного образования МАОУ «ООШ № 5»

Рабочая программа предназначена для секции «Спортивные игры» МАОУ ООШ № 5. Данная программа предназначена для дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению.

В секцию «Спортивные игры» на основе свободного выбора привлекаются учащиеся в возрасте 11–15 лет из числа учащихся 5-9 классов, не имеющих противопоказаний к занятию спортом.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 170 часов в год (5 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных, по 5 часа в неделю.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу, волейболу, футболу 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:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- 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 учащиеся образовались определенные навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и городских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май).

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, волейбол и футбол, привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования «Спортивные игры» 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 волейболом, баскетболом и футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу, баскетболу и футболу 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:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект;

- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол, волейбол, футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников;
- Команда примет участие в городских соревнованиях по любому из видов спорта.

Учащиеся должны будут:

- Знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии видом спорта и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий баскетболом, волейболом и футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, волейболом и футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по баскетболу, волейболу и футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола и футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами баскетбола, футбола и волейбола по возрасту;
- Играть в баскетбол, волейбол и футбол с соблюдением основных правил.

Воспитательные результаты:

Программа нацелена на достижение воспитательных результатов 1 и 2 уровня.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение специальных знаний об истории развития игровых видов спорта,
- приобретение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни;
- участие в спортивных мероприятиях и акциях, как в школьном, так и во внешкольном социуме.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, рассказы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: участие в жизни группы, оздоровительные акции в школе и вне школы.

Формы контроля результатов второго уровня: тестирование.

Тематическое планирование курса.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	5
2	Волейбол	35
3	Лыжи	40
4	Футбол	50
5	Баскетбол	35
6	Подвижные игры и эстафеты.	5

Содержание программы

№ занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1-3	История развития спортивных игр в России. Техника безопасности на занятиях. Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	5
4-6	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	5
7-9	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	5
10-12	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста. Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (6м). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	5

13-15	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	5
16-18	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5-6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	5
19-21	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	5
22-24	Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	5
25-27	Скольльзящий шаг, техническая отработка, правильное выполнение	5
28-30	Попеременный и коньковый ход, техническая отработка, правильное выполнение	5
31-33	Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения	5
33-35	Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.	5
36-38	Двушажный и четырехшажный попеременный ход, техническая отработка, правильное выполнение	5
39-41	Одновременный (одношажный, двушажный) ход, техническая отработка, правильное выполнение	5
42-44	Падения и повороты на лыжах.	5

45-47	Преодоление подъемов и спусков на лыжах	5
48-50	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	5
51-53	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5
54-56	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебно-тренировочная игра футбол	5
57-59	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	5
60-62	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	5
63-65	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебно-тренировочная игра футбол.	5
66-68	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема	5
69-71	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5
72-74	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	5
75-77	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5
78-80	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений баскетболиста. Техника поворотов в движении. Перемещения, передачи во встречном движении, броски после ведения. Техника ловли мяча, отскочившего от щита Перемещения	5

	в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	
81-83	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника броска в движении после ловли мяча. Ловля мяча, отсочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски. Техника броска в прыжке с места, броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски. Правила игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	5
84-86	Общefизическая и специальная подготовка. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, ведение с обводкой линий штрафного броска. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	5
87-89	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Контрольное занятие по технической подготовке. На результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска. Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча, приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	5
90-92	Общefизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Техника ведения и передач в движении. Ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 x 2, бросок. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении. Учебно-тренировочная игра баскетбол	5
93-95	Общefизическая и специальная подготовка. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Отвлекающие действия на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния. Техника отвлекающих действий на бросок.	5

	Отвлекающие действия на бросок и перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски. Подвижные игры с элементами баскетбола	
96-98	Общесфизическая и специальная подготовка. Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание, передача мяча «убегающему игроку». Опека игрока. Техника выбивания мяча после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола	5
99-101	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	5

Список используемой литературы

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
5. Николай Озолин. Настольная книга тренера. Переиздание. 2011 год.

Техника безопасности

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал предметы, не предназначенные для занятий спортом.
7. Травмоопасность в спортивном зале:
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком)
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания учителя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию учителя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Мухина Валентина Германовна

Действителен с 18.04.2021 по 18.04.2022