

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4  
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2020г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 4  
О.В.Захарчевская  
31 августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно – спортивной направленности**

**«Спортивные игры»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год (68ч.)

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Вид программы:** модифицированная

Автор-составитель:  
Изергин Владимир Анатольевич  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка.

**Направленность программы** физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «баскетбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность.** Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

**Отличительные особенности программы** Программа разработана для реализации в основной и средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. 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.

**Адресат программы** ребенок 7-17 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни. В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

**Объем программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» рассчитана на 68 часов в год на одну группу обучающихся.

**Срок освоения программы** один год.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа.

**Особенности организации образовательного процесса:** 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.

**Цель программы:** Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, лапту;
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

*Развивающие*

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательные*

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (нормативы)
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	6	-	зачет
2	Общефизическая подготовка	10	-	10	зачет
3	Подвижные игры	14	-	14	зачет
4	Лапта	10	-	10	Контрольные соревнования
5	Специальная подготовка	10	-	10	зачет
6	Волейбол	14	-	14	Контрольные соревнования
7	Контрольные испытания	4		4	зачет
	Всего часов:	68	6	62	

### Содержание программы

**Основы знаний**

**Теория:**

- Основы истории развития спортивных игр в России, краткие исторические сведения о возникновении игры, год рождения и возникновения игры. Основатель игры. Родина спортивных игр. Первые шаги, спортивные игры у нас в стране.

- Сведения о строении и функциях организма человека. Работа мышц и связок во время игры. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Правила игры. Размеры площадки и высота сетки. Взаимодействие игроков на площадке.

#### **Общефизическая подготовка**

##### **Практика:**

- Строевые упражнения. Повороты, перестроение, слияние.
- Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Упражнения с предметами, с набивными мячами (1-2 кг.) из различных положений. Чередование упражнений руками и ногами: броски, выпрыгивания, в верх с мячом, зажатыми голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Соскоки в глубины со снаряда (высота 50-60 см.).
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

#### **Подвижные игры.**

##### **Практика:**

*Воспитание быстроты:* «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два капитана», «Велед за мячом».

*Воспитание силы:* «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

*Воспитание выносливости:* «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

*Воспитание ловкости:* «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Два мяча через сетку», «Салки», «Перестрелка», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Эстафета у стены», «Удочка». Метание малого теннисного мяча в цель, на дальность.

#### **Лапта.**

##### **Практика:**

#### **Удары по мячу**

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

*Удары битой с замаха:* сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

*Удары по лежащему и подброшенному мячу:* по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию копа. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

*Средства обучения.* Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей



команды в учебно-тренировочных играх.

#### Ловля мяча

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

*Средства обучения.* Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

#### Передача мяча

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

*Средства обучения.* Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

#### Перебежки

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками.

#### Маневрирование.

*Средства обучения.* Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону и уход в другую.

#### Осаливание

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии гола или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

*Средства обучения.* Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний — 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

#### Специальная подготовка

##### Практика:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

- Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту

*Игры с прокатыванием теннисного мяча:* «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

*Игры с передачей теннисного мяча:* «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

*Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча:* «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

*Игры с отбиванием теннисного мяча ладной:* «С ладной на точность», «В ладной в парах».

- Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сверху двумя руками, передачи мяча подвешенного на растяжках, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Нижняя прямая подача, подача мяча неподвижного на руке, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии площадки, подача нижняя боковая.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног, с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

### **Волейбол.**

#### **Практика:**

##### *Техника нападения*

- Перемещения и стойки. Действия без мяча, стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером – на месте и после перемещения.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног; с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

##### *Техника защиты:*

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи: одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером - на месте и после перемещения.

##### *Тактическая подготовка. Тактика нападения:*

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

##### *Тактика защиты:*

- Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.



- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6.5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### Планируемые результаты

- **Личностные:**
  - - повысить уровень своей физической подготовленности;
  - - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
  - - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
  - - соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
  - - прилежание и ответственности за результаты обучения.
- **Метапредметные:**
  - - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
  - - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
  - - управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;
  - - речевая деятельность, навыки сотрудничества;
  - - работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.
- **Предметные:**
  - - у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
  - - постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
  - - участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, краевого масштабов.

#### Условия реализации программы

##### *Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы :*

Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Теннисные мячи
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные (масса 1 кг)
7. Мячи спортивные волейбольные
8. Бита для игры в лапту

##### *Информационное обеспечение дополнительной общеобразовательной программы - видео-, фото-, интернет источники:*

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов)

##### *Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:*

Педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет высшее или среднее педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничений допуска к педагогической деятельности.

### Формы аттестации

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущая аттестация	по итогам полугодия	<p>Определение степени усвоения учащимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.</p> <p>Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	<p>Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности.</p> <p>Зачет</p>
Аттестация результатов	В конце учебного года	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности</p> <p>контрольное занятие.</p> <p>Зачет</p>

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

#### Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

#### Методические материалы

##### *Методы обучения:*

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично - поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир, эскурсия.

В группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных спортсменов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.



Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с обучающимися.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

#### Список литературы.

1. Абрамов Э.Н., Бобковал.г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. - 22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., ПекшеваА.г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Фен икс, 2004. - 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся ] -] классов. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. -72 с.
5. Матвеев ЛЛ. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство АСТ: 000 «Издательство Астрель», 2003. - 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПККиПРО Курганской области. - Курган, 2005. - 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПККиПРО Курганской области. - Курган, 2005. - 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПККиПРО Курганской области. - Курган, 2004. - 24 с.
10. Холодов ж.к., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: