

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №97» (МБОУ Школа № 97)  
ЗАТО Железногорск  
Красноярского края**

**Рассмотрено на школьном  
методическом объединении.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Протокол №\_\_\_\_\_  
от «\_\_»\_\_\_\_\_2024г**

**«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школы № 97  
Улитин И.А. /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Возраст обучающихся – 13-15 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Автор программы:**

**Ануфриев Максим Владимирович  
педагог дополнительного образования**

**Железногорск  
2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**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 заниматься спортивными играми детям, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Целью кружка** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
  - подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
  - формирование жизненно важных умений и навыков
- Развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости ,выносливости.  
-Научить играть в баскетбол.  
Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

### **Отличительные особенности программы**

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

**Адресат программы** учащиеся 13-15 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни. Особенности набора детей – учащиеся 6-8 класса с разным уровнем физической

подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

### **Срок реализации программы**

- общее количество часов на освоение программы – 204 часа
- количество недель – 34 недели
- количество часов в неделю – 6 часов

### **Формы организации образовательного процесса**

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

### **Планируемые результаты**

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### **Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Формы подведения итогов.**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводится в форме выполнения контрольных нормативов, участия в соревнованиях различного уровня.

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка  
«Спортивные игры» в 5 – 6 классе.**

| <b>№ занятия</b> | <b>Название темы</b>                                                   | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                  | <b>Футбол</b>                                                          |                     |
| 1                | Техника передвижения.                                                  | 3                   |
| 2                | Удары по мячу головой, ногой                                           | 3                   |
| 3                | Остановка мяча. Ведение мяча.                                          | 3                   |
| 4                | . Обманные движения.                                                   | 3                   |
| 5                | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..                     | 3                   |
| 6                | Техника игры вратаря                                                   | 3                   |
| 7                | Тактика игры в футбол. Тактика нападения.                              | 3                   |
| 8                | Индивидуальные действия без мяча, с мячом.                             | 3                   |
| 9                | Тактика защиты.                                                        | 3                   |
| 10               | Индивидуальные действия. вратаря.                                      | 3                   |
| 11               | Групповые действия.                                                    | 3                   |
| 12               | Тактика игры вратаря                                                   | 3                   |
| 13               | Учебная игра 5на5                                                      | 3                   |
| 14               | Учебная игра 7на7                                                      | 3                   |
|                  | <b>Волейбол</b>                                                        |                     |
| 15               | Техника нападения. Действия без мяча.                                  | 3                   |
| 16               | Перемещения и стойки.                                                  | 3                   |
| 17               | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.<br>Передача на точность. | 3                   |
| 18               | Передача на точность. Встречная передача.                              | 3                   |
| 19               | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,                            | 3                   |
| 20               | подача сверху                                                          | 3                   |
| 21               | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.                   | 3                   |
| 22               | Техника защиты. Блокирование.                                          | 3                   |
| 23               | Групповые действия игроков.                                            | 3                   |
| 24               | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи             | 3                   |
| 25               | Командные действия. Прием подач.                                       | 3                   |
| 26               | Расположение игроков при приеме                                        | 3                   |
| 27               | Контрольные игры и соревнования.                                       | 3                   |
| 28               | Контрольные игры и соревнования.                                       | 3                   |
|                  | <b>Бадминтон.</b>                                                      |                     |
| 29               | Основы техники и тактики игры.                                         | 3                   |
| 30               | Правильная хватка ракетки, способы игры                                | 3                   |
| 31               | Техника перемещений.                                                   | 3                   |
| 32               | Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.                            | 3                   |
| 33               | Изучение подач.                                                        | 3                   |
| 34               | Подача открытой и закрытой стороной ракетки                            | 3                   |
| 35               | Тренировка ударов справа и слева.                                      | 3                   |
| 36               | Далёкий удар с замаха сверху.                                          | 3                   |
| 37               | Сочетание ударов.                                                      | 3                   |
| 38               | Плоская подача. Короткие удары                                         | 3                   |
| 39               | Свободная игра. Игра на счет.                                          | 3                   |
| 40               | Соревнования.                                                          | 3                   |

|    |                                                                    |            |
|----|--------------------------------------------------------------------|------------|
| 41 | Общая физическая подготовка                                        | 3          |
| 42 | Контрольные упражнения                                             | 3          |
|    | <b>Гандбол</b>                                                     |            |
| 43 | Ручной мяч. Основные правила игры.                                 | 3          |
| 44 | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении                | 3          |
| 45 | Техника игры в защите.                                             | 3          |
| 46 | Стойки и перемещения, остановки.                                   | 3          |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте .                      | 3          |
| 48 | Ловля и передача мяча двумя руками в движении.                     | 3          |
| 49 | Ведение мяча и бросок.                                             | 3          |
| 50 | Блокирование броска.                                               | 3          |
| 51 | Отбор мяча.                                                        | 3          |
| 52 | Отбор и выбивание мяча.                                            | 3          |
| 53 | Игра вратаря. Учебная игра.                                        | 3          |
| 54 | Учебная игра.                                                      | 3          |
|    | <b>Баскетбол.</b>                                                  |            |
| 55 | Основы техники и тактики. Техника передвижения.                    | 3          |
| 56 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.              | 3          |
| 57 | Техника нападения.                                                 | 3          |
| 58 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 3          |
| 59 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди.                            | 3          |
| 60 | Броски мяча двумя руками с места.                                  | 3          |
| 61 | Штрафной бросок                                                    | 3          |
| 62 | Бросок с трех очковой линии.                                       | 3          |
| 63 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.                          | 3          |
| 64 | Ведение мяча с изменением скорости.                                | 3          |
| 65 | Обманные движения.                                                 | 3          |
| 66 | Обводка соперника с изменением высоты отскока.                     | 3          |
| 67 | Взаимодействие игроков с заслонами.                                | 3          |
| 68 | Групповые действия. Учебная игра                                   | 3          |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                                      | <b>204</b> |

### Содержание рабочей программы.

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена.** Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

## **Физическое совершенствование**

### **Футбол**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### **Волейбол**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

### **Бадминтон**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. подача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары. Общая физическая подготовка.

### **Гандбол**

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

### **Баскетбол.**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Характеристика видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>История физической культуры.</b><br/>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности<br/>Физическая культура (основные понятия).</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b><br/>Характеристика его основных показателей<br/>Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p><b>Правила соревнований,</b><br/>Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол, баскетбо</p>                                                  | <p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.</p> |
| <b>Физическое совершенствование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока<br/>Перемещение в стойке<br/>Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча.<br/>Обманные движения. Отбор мяча.<br/>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.<br/>Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.<br/>Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p> | <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол<br/>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>                           |
| <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>                                                                               | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.<br/>Овладевают основными приёмами игры в волейбол<br/>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Бадминтон</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в бадминтон Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>                         |
| <b>Гандбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.. Ловля и передача мяча двумя руками в движении Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.</p>                                                                                                                                                   | <p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>                            |
| <b>Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p> | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **УМК:**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,