**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**средняя общеобразовательная школа № 1 п. Восточный**

Представлено
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 1 п. Восточный
протокол № 1 от 28.08.24

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 1 п. Восточный
_____ / А.Р. Хисамудинов
приказ №166 от 03.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

# «Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

уровень базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Учебный год: 2024/2025

Составитель
учитель физической культуры
Ячменёва Наталья Владимировна

п. Восточный
2024

**Пояснительная записка**

Одной из центральных линий Стандартов второго поколения выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Спортивные игры» в старшей школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строятся на психологической и дидактической базе, которая является в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 9-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
2. Закона Российской Федерации от 29.12.2014 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
4. Федеральных перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, основного общего, среднего общего образования (утверждены приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014г №253, с изменениями от 08.06.2015 №576);

5. Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413.
6. Примерная основная общеобразовательная программа среднего общего образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
7. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г.

*Назначение программы*: спортивно-оздоровительное.

*Актуальность* заключается в том, в процессе освоения данной программы обучающиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки в баскетболе, настольном теннисе, волейболе, футболе, бадминтоне. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

*Возрастная группа обучающихся:* программа рассчитана на обучающихся 8-11-х классов.

*Объем часов, отпущенных на занятия:* рабочая программа рассчитана на 1 год, 3 часа в неделю (102 часа)

## Цели и задачи программы

*Цель:* совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

*Задачи:*

- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
- привить организаторские навыки.

## Планируемые результаты

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания рабочей программы «Спортивные игры» являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека, развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*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 здоровье сберегающую 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).

*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

**Обучающиеся должны демонстрировать практические умения и навыки:**

| Физические способности | Физические упражнения | 8-9 класс | | | 10-11 класс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места | 160 см | 170 см | 180 см | 160 см | 175 см | 185 см |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа (1 мин) | 28 раз | 34 раз | 36 раз | 30 раз | 36 раз | 38-40 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 12 см | 14 см | 20 см | 13 см | 15 см | 22 см |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук (кол-во раз): - в упоре на коленях | 15 раз | 20 раз | 30 раз | 15 раз | 25 раз | 40 раз |
| | - в упоре лежа | 11 раз | 13 раз | 15 раз | 12 раз | 17 раз | 18-20 раз |
| Выносливость | Кроссовый бег на 1км (мин, с) | 6.05 | 5.35 | 5.05 | 6.10 | 5.35 | 5.05 |
| Координационные | Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций | Оцениваются по технике владения двигательными действиями оздоровительной аэробики | | | | | |

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

Для успешной реализации внеурочной программы необходимо наличие материально-технической базы.

Инвентарь и оборудование для реализации программы

| № | Наименование | Ед. измерения | количество |
|---|---|---|---|
| 1. | Мяч волейбольный | шт. | 3 |
| 2. | Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 1 |
| 3. | Свисток | шт. | 1 |
| 4. | Стойка для обводки | шт. | 7 |
| 5. | Фишки (конусы) | шт. | 7 |
| 6. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комп. | 1 |
| 7. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 1 |
| 8. | Скакалка | шт. | 2 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | шт. | 2 |
| 10. | Утяжелитель для ног | шт. | 2 |
| 11. | Утяжелитель для рук | шт. | 2 |
| 12. | Эспандер резиновый ленточный | шт. | 2 |
| 13. | Мяч для настольного тенниса | шт. | 5 |
| 14. | Ракетка для настольного тенниса | шт. | 4 |
| 15. | Теннисный стол с сеткой | шт. | 1 |
| 16. | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 17. | Секундомер | шт. | 1 |
| 18. | Мат гимнастический | шт. | 2 |
| 19. | Сетка для переноски мячей | шт. | 1 |
| 20. | Мяч баскетбольный | шт. | 4 |

## Учебно - тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Футбол | 20 |
| 2. | Волейбол | 22 |
| 3. | Бадминтон | 12 |
| 4. | Настольный теннис | 13 |
| 6. | Баскетбол | 35 |
| **Итого** | | **102** |

## Календарно – тематическое планирование

| № занятия | Название темы | Кол-во часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| | **Футбол** | **20** | |
| 1 | Техника передвижения. | 1 | |
| 2 | Удары по мячу головой, ногой | 1 | |
| 3 | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 | |
| 4 | Обманные движения. | 1 | |
| 5 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 | |
| 6 | Техника игры вратаря | 1 | |
| 7 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | 1 | |
| 8 | Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 1 | |
| 9 | Тактика защиты. | 1 | |
| 10 | Индивидуальные действия вратаря. | 1 | |
| 11 | Групповые действия. | 1 | |
| 12 | Тактика игры вратаря | 1 | |
| 13-16 | Учебная игра 5на5 | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17-20 | Учебная игра 7на7 | 4 | |
| | **Волейбол** | **22** | |
| 21 | Техника нападения. Действия без мяча. | 1 | |
| 22 | Перемещения и стойки. | 1 | |
| 23-25 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 3 | |
| 26 | Передача на точность. Встречная передача. | 1 | |
| 27 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, | 1 | |
| 28 | Подача сверху | 1 | |
| 29 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | 1 | |
| 30-31 | Техника защиты. Блокирование. | 2 | |
| 32-33 | Групповые действия игроков. | 2 | |
| 34 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 1 | |
| 35-36 | Командные действия. Прием подач. | 2 | |
| 37 | Расположение игроков при приеме | 1 | |
| 38-42 | Контрольные игры и соревнования. | 5 | |
| | **Бадминтон.** | **12** | |
| 43 | Основы техники и тактики игры. | 1 | |
| 44 | Правильная хватка ракетки, способы игры | 1 | |
| 45 | Техника перемещений. | 1 | |
| 46 | Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. | 1 | |
| 47 | Изучение подач. | 1 | |
| 48 | Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | |
| 49 | Тренировка ударов справа и слева. | 1 | |
| 50 | Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | |
| 51 | Сочетание ударов. | 1 | |
| 52 | Плоская подача. Короткие удары | 1 | |
| 53 | Свободная игра. Игра на счет. | 1 | |
| 54 | Соревнования. | 1 | |
| | **Настольный теннис** | **13** | |
| 55 | Инструктаж по ТБ | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 56 | Правила распорядка | 1 | |
| 57 | Упражнения с ракеткой и мячом | 1 | |
| 58 | Техника передвижений у стола, координация | 1 | |
| 59 | Точность попадания, техника. | 1 | |
| 60 | Подача мяча | 1 | |
| 61 | Тактические приёмы и комбинации | 1 | |
| 63 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 1 | |
| 64 | Индивидуальный разбор упражнений. | 1 | |
| 65 | Правила игры (теория). | 1 | |
| 66-67 | Учебная игра. | 2 | |
| 68 | Соревнования. | 1 | |
| | **Баскетбол.** | **35** | |
| 67 | Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 1 | |
| 68-69 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 2 | |
| 70-71 | Техника нападения. | 2 | |
| 72-73 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 2 | |
| 74-75 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 2 | |
| 76-77 | Броски мяча двумя руками с места. | 2 | |
| 78-79 | Штрафной бросок | 2 | |
| 80-81 | Бросок с трех очковой линии. | 2 | |
| 81-83 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 2 | |
| 84-85 | Ведение мяча с изменением скорости. | 2 | |
| 86-87 | Обманные движения. | 2 | |
| 88-89 | Обводка соперника с изменением высоты отскока. | 2 | |
| 90-91 | Взаимодействие игроков с заслонами. | 2 | |
| 92-99 | Учебная игра | 7 | |
| 100-102 | Соревнования. | 3 | |
| ИТОГО: | **102** | | |

## ЛИТЕРАТУРА

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 5-8 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
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с.: (Работаем по новым стандартам).
8. Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 – 63 с.: (Работаем по новым стандартам).
9. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 - 80 с.: (Работаем по новым стандартам).