

**Министерство образования Красноярского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа № 17»**

*Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2023г.  
Протокол № 1*

*« Утверждаю »  
И. о. директора МБОУ  
Подгорновская СОШ № 17  
Терехина Л.А.  
« 01 » 09 2023 г.  
Приказ № 01-04-097*



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Терехин Никита Сергеевич  
педагог дополнительного образования

с. Подгорное. 2023 г.

### **Краткое описание программы**

Программа «Спортивные игры» направлена на формирование компетентности «Саморазвитие» в следующем формате: участниками являются учащиеся 5-11 классов в количестве до 15 человек, программа реализуется в очной форме, продолжительность программы - 102 часа, 3 часа в неделю, мониторинг образовательных результатов проводится в форме диагностики. Занятия проводятся в спортивной комнате, на свежем воздухе, в кабинете.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устава МБОУ Подгорновская СОШ №17;
- Правил внутреннего распорядка МБОУ Подгорновская СОШ №17.

Программа дополнительного образования *по физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»* включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся.

Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

*Актуальность* заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей *цели*:

- формирование у учащихся способности и стремления к увеличению количества и повышению уровня своих знаний, умений, навыков, установок, способностей в области укрепления и сохранения здоровья через занятия физической культурой и спортом.

Цель конкретизирована следующими *задачами*:

- сформировать умения определять приоритетные направления и имеющиеся ресурсы для укрепления и сохранения своего здоровья;
- сформировать умения поддерживать ценность саморазвития в своем окружении;
- сформировать уклад жизни, обеспечивающий укрепление и сохранение здоровья.

*Отличительные особенности* программы:

- в содержании программы интегрированы задания из различных областей знаний: физической культуры, окружающего мира, ОБЖ, математики, литературы;

- особое внимание обращено на практическую направленность изучаемого материала;
- в основе занятий, которые предлагается выполнить детям, лежит игра, преподносимая на фоне познавательного материала.

**Возраст** – программа дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-17 лет.

**Срок реализации** – 1 год.

### **Основные результаты освоения программы**

Компетентностный образовательный результат – компетентность «Саморазвитие» - это способность и стремление к увеличению количества и повышению уровня своих знаний, умений, навыков, установок, способностей, компетентностей.

### **Предметный материал**

В ходе занятий происходит:

- сохранение и укрепление здоровья;
- спортивные состязания.

### **Предметный продукт**

Участие в соревнованиях, конкурсах.

### **Педагогические технологии**

1. Возраст участников- 10-17 лет.
2. Количество участников- до 15 человек.
3. Групповая структура- разновозрастные группы, малые группы, индивидуальные занятия.
4. Особые требования к участникам- с.Подгорное
5. Форма проведения- очная.
6. Характеристика пространства реализации- в зависимости от темы занятия проводятся в кабинете, спортивной комнате, на свежем воздухе.
7. Продолжительность реализации- 1 год.
8. Объем практики -102 часа.
9. Характеристика временного режима реализации- практика реализуется с октября по май в формате 45-минутных занятий три раза в неделю.
10. Используемые образовательные инструменты- подвижные игры, игры на свежем воздухе.
11. Форма предъявления предметных продуктов- выступление на соревнованиях.
12. Форма мониторинга образовательных результатов- стартовый и итоговый мониторинг в форме соревнований.
13. Требования к педагогам- практика реализуется одним педагогом.

### **Структура СМОР**

1. Компетентность «Саморазвитие» - это способность и стремление к увеличению количества и повышению уровня своих знаний, умений, навыков, установок, способностей, компетентностей.
2. Примеры заданий СМОР:
  - Название задания: спортивные состязания.
3. Формат проведения:
  - Момент проведения: первая и последняя недели реализации
  - Состав участников: обучающиеся 5-11 классов
  - Место проведения: спортивная комната, свежий воздух
  - Продолжительность проведения: 3 часа

- Условия, обеспечивающие мониторинг способностей: задания, требующие соответствующих умений
- Условия, обеспечивающие мониторинг стремлений: добровольность участия, свобода выбора заданий
- Форма фиксации: общий протокол.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

#### Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

### **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).

### **Учебный план дополнительного образования «Спортивные игры»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол	51	7	44	Внутри школьные соревнования
2	Баскетбол	51	7	44	Внутри школьные соревнования

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения (Оборудование)	Форма контроля	Дата проведения
1-3	Правила игры в волейбол. Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Тренировочный урок.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Знать правила соревнований Уметь выполнять технические элементы.	
4-6	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	Тренировочный урок.	Инвентарь и оборудования для игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке	Знать правила игры. Уметь выполнять технические элементы.	
7-9	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Тренировочный урок.	Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы.	
10-12	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	Тренировочный урок.	Передача двумя руками от груди. Эстафета. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
13-16	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Тренировочный урок.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
17-19	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка, подвижные игры, стойка игрока, игра.	Уметь выполнять технические элементы.	

20-22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
23-26	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
27-29	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
30-32	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
33-35	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Соревновательное занятие.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
36-38	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	Соревновательное занятие.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
39-41	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
42-44	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
45-47	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Тренировочный урок.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
47-49	Передача одной рукой. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	



50-52	Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
53-55	Передача от пола. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
56-58	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
59-61	Игры в передачах. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
62-64	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
65-67	Игра «семь передач». Учебная игра..	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
68-70	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
71-73	Игра «собачка». Учебная игра..	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
74-76	Повторный инструктаж по технике безопасности. Двусторонняя игра	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
77-79	Броски с места. Учебная	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять	

	игра.		Передача двумя руками от груди. Игра.	технические элементы	
80-82	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
83-85	Броски с места. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
86-88	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
89-91	Броски в прыжке. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
92-94	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
95-97	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди. Игра.	Уметь выполнять технические элементы	
98-100	Приём мяча двумя руками снизу	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
101-102	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Тренировочный урок.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические элементы	

### Календарно-учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	2023-2024	1.10.2023	25.05.2024	34	68	102 (3 часа в неделю)	Чт 14:45-16:25 Пт 14:45 - 15:30	16.05.2024 – 20.05.2024

### Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

#### *Перечень оборудования:*

- мяч баскетбольный-10 шт
- мяч волейбольный-4 шт
- скакалка гимнастическая-10 шт
- обруч гимнастический-10 шт
- мат гимнастический-4 шт
- ботинки для лыж-22 пар
- лыжи-29 пар
- мяч теннисный – 5 шт.
- палка гимнастическая пластиковая – 6 шт.
- палка гимнастическая деревянная -9 шт.
- конус- 34 шт
- скамья гимнастическая – 2 шт.,
- шведская стенка-2шт.

### Список литературы

1. Былеева Л., Коротков И., Яковлев П. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 207 с.
2. Зайцев В.П. Формирование культуры здоровья // Технолог (журнал Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова). - 2006. - №8(47).
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 2015. - 192 с.
6. Кожемов, А. А. Развивающая технология физического воспитания старших школьников на основе использования игры – радиальный баскетбол / А. А. Кожемов. Л. З. Черкесова, А. Н. Коноплева // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 2 (42). – С. 34–35.
7. Лебедь Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка: [Монография] / Ф. Лебедь. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015.

8. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.