

**МКУ «Управление образования Лаишевского муниципального района Республики Татарстан»
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа пос. им 25 Октября»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол 1
от «28» августа 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ
пос.им.25 Октября»
Н.Н.Шигапова
Приказ №72-02
от « 28 » августа 2023
года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры »
Возраст обучающихся: 11-16
Срок реализации: 1 год

2023-2024 учебный год.**

**Автор-составитель:
Суханов Евгений Геннадьевич
Педагог дополнительного образования**

Лаишево 2023 г.

Пояснительная записка

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Спортивные игры - одно из самых эффективных средств развития двигательных качеств. Не случайно дети любят эту игру за ее непринужденность. В спортивные игры можно играть и в спортивном зале, и на баскетбольной площадке, на любой ровной поверхности. Наша школа работает по программе здоровья сбережения обучающихся. Регулярно проводятся соревнования по мини-футболу, баскетболу и волейболу на школьном и муниципальном уровнях. Дети с удовольствием посещают объединение дополнительного образования «спортивные игры», где получают навыки техники, развивают двигательные качества.

Объединение спортивные игры, как объединение спортивной направленности, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, достижению ими уровня спортивных успехов сообразно способностям, а также улучшению их состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа объединения дополнительного образования «спортивные игры» рассчитана на 1 год непрерывных систематических занятий для детей от 12 до 16 лет.

Заниматься в объединении дополнительного образования «спортивные игры» могут все желающие в возрасте от 12 до 16 лет, для которых здоровый образ жизни – главная ценность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эти виды спорта очень популярными среди школьников и молодежи, являясь увлекательными спортивными играми, представляющими собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Спортивные игры доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательных игр покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – мини – футбол, баскетбол и волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий спортивными играми. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры », направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Объединение по спортивным играм преследует следующие **цели**:

обучающая – обучить детей технике и тактике игры в мини-футбол, баскетболом и волейболом , правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом , баскетболом и волейболом ; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;

воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.).

Перед объединением поставлены следующие **задачи:**

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов и достойное представление на районных соревнованиях;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, занимающихся, повышение их уровня физической подготовленности;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- обучение технике бега; развитие выносливости, силы, координации движений.
- воспитание воли, смелости, решительности, чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи.
- развитие правильной осанки, обучение правильному дыханию.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по спортивным играм - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по спортивным играм дети в объединении должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

Знать:

- * историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игр.
- * о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;

- * возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- * психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- * технически правильно осуществлять двигательные действия в спортивных играх использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- * проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- * управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- * соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

* **Учебный план**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1.	Мини-футбол	16	2	14	Контрольно-итоговая игра
2.	Баскетбол	20	2	18	Контрольно-итоговая игра
3.	Волейбол	20	2	18	Контрольно-итоговая игра
4.	Футбол	14	2	12	Контрольно-итоговая игра

--	--	--	--	--	--

№	Тема занятий	Количество часов	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			План	Факт				
1. Мини-футбол -16 ч.								
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Физподготовка. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат». Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
3	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, изучение упражнения «контроль мяча». Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
4	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
5	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, «контроль мяча». Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
6	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер. Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
7	Физподготовка. Челночный бег +	2				Групповая	Мини-	Следить за

	удары по воротам. Игра в мини-футбол.						футбольная площадка школы	правильным выполнением упражнений
8	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Игра в мини-футбол.	2				Групповая	Мини-футбольная площадка школы	Следить за правильным выполнением упражнений
9	Правила баскетбола. Жесты судьи. Ведение правой и левой рукой. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
10	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
11	Штрафной бросок. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
12	Защита зонная. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
13	Подбор мяча после отскока от щита. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
14	Бросок в кольцо после двух прыжковых шагов.	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
15	Броски из трех очковой зоны. Игры «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений

16	Ведение между стойками с броском в кольцо. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
17	Тактические действия при атаке. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
18	Тактические действия при защите. Игра «Баскетбол»	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
19	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
21	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений

	упрощенным правилам.							
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2				Групповая	Спортзал школы	Следить за правильным выполнением упражнений
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	2				Групповая	Спортзал Школы	Следить за правильным выполнением упражнений

29	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
31	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
32	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
33	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
34	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
35	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений
36	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Игра футбол.	2				Групповая	Футбольное поле школы	Следить за правильным выполнением упражнений