



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тат.Янтыковская основная общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»

Руков. ШМО учителей
ест.-мат.предметов  Хафизова Г.С.
Протокол № 1 от «22» августа 2022 года

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
 Р.А.Гарафиева
22.08.2022 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Тат.Янтыковская ООШ»
 А.Х.Насырова
Приказ № 128 от «22» августа 2022 г.



Скреплено,
пронумеровано и

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»
Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации: 1 год**

**Составитель:
Руководитель объединения
дополнительного образования
Гарафиев Фанис Ахатович**

Село Татарский Янтык, 2022 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в спортзале школы 2 часа в неделю.

Спортивные игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма. Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.). В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Подвижные игры командного характера с правилами, являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели.

Бег для ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений. Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно – двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Актуальность программы обусловлена тем, что она призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.

Отличительные особенности данной образовательной программы в том, что обучающиеся могут познакомиться с национальными играми.

Цели программы:

содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 9-13 лет.

Сроки и этапы реализации программы: 2022-2023 год.

Формы и режим занятий: практические и теоретические занятия 2 часа в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки:

В области воспитания:

- 1) адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- 2) развитие коммуникативных качеств;
- 3) формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- 1) потребность в здоровом и активном образе жизни;
- 2) стремление к физическому совершенствованию;
- 3) стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол, в волейбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

2. Содержание курса

Волейбол. История волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со сменой мест. Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Блокирование. Комбинации: прием, передача, удар.

Баскетбол. История баскетбола. Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты. Комбинации из элементов перемещений и владения мячом. Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением. Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением. Штрафной бросок, бросок с линии трех очков. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением. Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.

Национальные игры и состязания. История национальных игр. Лучшие спортсмены Татарстана. Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях. Игра «Колечко» (йөзек салыш). Состязания: «Метание аркана».

3. Тематическое планирование, 2022-2023 год

| №п/п | Тема | Общее количество часов | | |
|------|--------------------|------------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Введение. | 1 | 1 | |
| 2 | Волейбол. | 34 | 2 | 32 |
| 3 | Баскетбол. | 29 | 2 | 27 |
| 4 | Национальные игры. | 6 | 2 | 4 |
| | Итого: | | 70 | |

4. Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

| № п/п | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия | Теоретические часы | Практические часы | Форма контроля |
|---|---------------|---------------|--|--------------------|-------------------|----------------|
| Вводное занятие. Безопасность труда -1 час | | | | | | |
| 1 | 7.09 | | Введение. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | | |
| 2 | 7.09 | | Волейбол. История волейбола. | 1 | | |
| 3 | 14.09 | | Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. | 1 | | |
| 4 | 14.09 | | Стойки и перемещения. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча. | | 1 | |
| 5 | 21.09 | | Техника приёмов и передач. Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|--|---|------------------|
| | | | расстояния 3 м. | | | |
| 6 | 21.09 | | Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. | | 1 | |
| 7 | 28.09 | | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. | | 1 | |
| 8 | 28.09 | | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. | | 1 | Контрольная игра |
| 9 | 5.10 | | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. | | 1 | |
| 10 | 5.10 | | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. | | 1 | |
| 11 | 12.10 | | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. | | 1 | |
| 12 | 12.10 | | Техника подачи. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. | | 1 | |
| 13 | 19.10 | | Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. | | 1 | |
| 14 | 19.10 | | Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. | | 1 | |
| 15 | 26.10 | | Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. | | 1 | |
| 16 | 26.10 | | Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. | | 1 | Контрольная игра |
| 17 | 9.11 | | Прием мяча двумя снизу с подачи. | | 1 | |
| 18 | 9.11 | | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. | | 1 | |
| 19 | 16.11 | | Нападающий удар. Блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. | | 1 | |
| 20 | 16.11 | | Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. | | 1 | |
| 21 | 23.11 | | Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. | | 1 | |
| 22 | 23.11 | | Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из | | 1 | Контрольная игра |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---|------------------|
| | | | глубины площадки. | | | игра |
| 23 | 30.11 | | Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. | | 1 | |
| 24 | 30.11 | | Тактика игры в защите и нападении. Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. | | 1 | |
| 25 | 7.12 | | Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. | | 1 | |
| 26 | 7.12 | | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3. | | 1 | |
| 27 | 14.12 | | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | | 1 | |
| 28 | 14.12 | | Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. | | 1 | Контрольная игра |
| 29 | 21.12 | | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. | | 1 | |
| 30 | 21.12 | | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. | | 1 | |
| 31 | 28.12 | | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. | | 1 | |
| 32 | 28.12 | | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. | | 1 | |
| 33 | 11.01 | | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. | | 1 | |
| 34 | 11.01 | | Выбор способов отбивания мяча через сетку. | | 1 | |
| 35 | 18.01 | | Контрольная игра в волейбол. | | 1 | Контрольная игра |
| 36 | 18.01 | | Баскетбол. История баскетбола. | 1 | | |
| 37 | 25.01 | | Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. | 1 | | |
| 38 | 25.01 | | Стойки и перемещения баскетболиста. | | 1 | |
| 39 | 1.02 | | Баскетбол. Остановка прыжком. | | 1 | |
| 40 | 1.02 | | Баскетбол. Остановка прыжком, двумя шагами, повороты. | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|---|------------------|
| 41 | 8.02 | | Комбинации из элементов перемещений и владения мячом. | | 1 | Контрольная игра |
| 42 | 8.02 | | Ведение мяча с изменением направления скорости. | | 1 | |
| 43 | 15.02 | | Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением. | | 1 | |
| 44 | 15.02 | | Передачи мяча в парах. | | 1 | |
| 45 | 22.02 | | Передачи мяча в парах, в тройках. | | 1 | |
| 46 | 22.02 | | Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди. | | 1 | |
| 47 | 1.03 | | Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху. | | 1 | |
| 48 | 1.03 | | Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. | | 1 | Контрольная игра |
| 49 | 15.03 | | Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением. | | 1 | |
| 50 | 15.03 | | Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке. | | 1 | |
| 51 | 22.03 | | Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением. | | 1 | |
| 52 | 22.03 | | Штрафной бросок. | | 1 | |
| 53 | 5.04 | | Штрафной бросок, бросок с линии трех очков. | | 1 | |
| 54 | 5.04 | | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением. | | 1 | Контрольная игра |
| 55 | 12.04 | | Сочетание приемов: ведение, передача. | | 1 | |
| 56 | 12.04 | | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | | 1 | |
| 57 | 19.04 | | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением. | | 1 | |
| 58 | 19.04 | | Финты, индивидуальная защита. | | 1 | |
| 59 | 26.04 | | Финты, индивидуальная защита, выбивание. | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---|------------------|
| 60 | 26.04 | | Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание. | | 1 | |
| 61 | 3.05 | | Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват. | | 1 | |
| 62 | 3.05 | | Игра в баскетбол. | | 1 | Контрольная игра |
| 63 | 10.05 | | Игра в баскетбол. | | 1 | |
| 64 | 10.05 | | Национальные игры и состязания. История национальных игр. Лучшие спортсмены Татарстана. | 1 | | |
| 65 | 17.05 | | Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях. | 1 | | |
| 66 | 17.05 | | Игра «Колечко» (йөзек салыш) | | 1 | |
| 67 | 24.05 | | Состязания: «Метание аркана». | | 1 | |
| 68 | 24.05 | | Закрепление темы «Метание аркана». | | 1 | |
| 69 | 31.05 | | Задания на лето. | 1 | | |
| 70 | 31.05 | | Обобщающее занятие. | 1 | | |

5. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение

1. Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе. DVD-диск о тактике защиты и нападения.

Материалы и инструменты:

1. Мячи волейбольные
2. Мячи баскетбольные
3. Шкаф для хранения мячей
4. Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу, профилактика травматизма.

Литература

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

