

Управление образования администрации городского округа Мытищи
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 623F1109C4881B79BE6A317D70A25F
Владелец: Хазова Наталья Анатольевна
Действителен: с 10.02.2025 до 06.05.2026

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
От 28.08.2025 г.
Протокол №1

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ №29»
Хазова Н.А. _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивные игры»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Коваль П.Г.

г.о. Мытищи
2025 г.

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» модифицированная, составлена на основе: авторской программы старшего преподавателя физической культуры Поморского государственного университета им. М.В. Ломоносова – Костяева Владимира Андреевича; программы для детско-юношеских спортивных школ по флорболу, год издания: 2005 г.

-Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273;

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

-Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Чтобы играть в спортивные игры, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра

требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

Предметные:

- дать основы знаний о физической культуре и спорте в России, гигиенические знания и навыки, о технике безопасности;
- обучить основным приемам техники спортивных игр, начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите, привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
- обучить правилам игры, анализировать тактику игры.
- научить ориентироваться в игре и применять технико-тактические навыки.

Метапредметные:

- развить двигательные способности, быстроту двигательных действий, координационных возможностей, скорости и общей выносливости.
- сформировать навыки передвижения, владения техническими приёмами нападения и защиты, тактическими действиями в нападении и защите, игровых навыков.

- способствовать развитию природных задатков, способностей к занятиям, специальных способностей.
- содействовать формированию стойкого интереса к игре и соревновательной деятельности.

Личностные:

- приобщить к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать осознанное понимание роли занятий физической культурой и спортом в его дальнейшей жизни;
- содействовать формированию положительных навыков и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности;
- сформировать ориентацию на ЗОЖ.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся МБОУ «СОШ №29».

Программа дополнительного образования рассчитана на 1 месяц обучения.

Объем и срок освоения программы:

Формы обучения: очная

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы обучающиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы кружка.

Требования к знаниям и умениям:

Формирование устойчивого интереса учащихся школы к деятельности спортивного кружка.

Компетенции и личностные качества:

Компетенции, которые формируются в процессе работы кружка:

Умение рационально использовать время, планировать свою работу.

Умение устанавливать связи между прошлым и современностью.

Способность творчески мыслить и рассуждать;

Физическая выносливость.

Личностные качества:

- высокие моральные стандарты;

-физическое и психологическое здоровье;

-внутренняя и внешняя культура, справедливость, честность;

-отзывчивость, заботливость, доброжелательность к людям;

- оптимизм, уверенность в себе.
- контактность, коммуникабельность, умение расположить к себе людей;
- инициативность, способность сконцентрироваться на главном;
- умение управлять собой, своим поведением, отношениями с окружающими;

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностными результатами обучающихся;

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством педагога) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

-умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты ;
- умение использовать различные справочные материалы.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с педагогом и обучающимися свою деятельность;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия членов кружка в школьных, районных и областных спортивных мероприятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие спортивного зала;
- спортивный инвентарь.

Формы аттестации:

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Методические материалы:

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: форма организации учебного занятия зависит от темы и целей занятия и может быть в виде теории, практического занятия.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности.

Содержание программы

1. Водное занятие.

Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. История развития вида спорта. Режим дня и личная гигиена, закаливание, режим дня и питание. Оказание первой помощи при травмах и т.д.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности. Правила игры, организация и проведение соревнований. Изучение и анализ техники основных приёмов. Изучение и анализ тактики Просмотр видеозаписей игр.

3. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой, малыми мяч.

Акробатические упражнения: Группировки, перекаты, кувырки. Лёгкоатлетические упражнения: Бег, бег с ускорением, повторный бег, бег с

низкого старта, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой, кросс. Прыжки в длину с места, многоскоки, пятикратный прыжок с места, метание теннисного мяча.

Спортивные игры: Гандбол, футбол, бадминтон, пионербол, флорбол, баскетбол, волейбол.

Эстафеты: Встречные, комбинированные, с преодолением полосы препятствий, с мячом, с прыжками и бегом, с переноской предметов.

4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для развития выносливости: Длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы, интервальный бег, продолжительные игры.

Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на одном колене, в полуприседе.

Упражнения для развития гибкости: Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

5. Техническая подготовка.

Техника игры полевыми игроками.

Техника передвижения. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали». Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.

Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку).

Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

Техника защиты: Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки

6.Тактическая подготовка.

Тактика игры полевых игроков.

Тактика игры и нападения: Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2×0, 3×0, 2×1, 3×1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3×2, 4×3, 3×1, 3×3, 5×4.

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

7.Виды контроля.

Бег 6 мин., бег 30 м. с ведением мяча, прыжок в длину с места, отжимания, точность и дальность броска мяча клюшкой, удар поворотом на точность, ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, точность передач после ведения мяча и обводки стоек.

Список литературы

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение, 2004г.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011г.
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 5-7кл. – М.: Просвещение, 2011г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 1-4кл. – М.: Просвещение, 2011г.