

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАСМОТРЕННО  
Педагогическим советом МКОУ  
Чайковская СОШ  
Протокол №12 от 28.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Чайковская СОШ  
Измалкова Г.К. \_\_\_\_\_  
Приказ № 145 от 29.08.2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: Физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: Стартовый

П. Чайковский  
2024год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1. Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная программа имеет стартовый уровень

### **Направленность программы**

**Новизна** программы «Спортивные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом и волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Спортивные игры» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **Актуальность**

Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм.

### **Отличительная особенность:**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение

(в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 12-17 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 10 до 15 человек.

### **Сроки реализации программы и объем учебных часов.**

1 год обучения: 72 часа, 1 раз в неделю по 2 занятия

Дата начала реализации программы: 01.09.2024

Дата окончания реализации программы: 30.05.2025

**Форма обучения:** Групповая

**Уровень программы:** Стартовый

**Режим занятий:** На реализацию программы запланировано 72 часа. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия в неделю по 45 минут.

## **2. Цели и задачи**

**Цель:** программа «Спортивные игры»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом и волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

### **Задачи:**

- Продолжить знакомство с баскетболом и волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, устный опрос
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	1	Наблюдение, устный опрос
3.	Правила игры в баскетбол и волейбол	4	2	2	Наблюдение, устный опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
5.	Основы техники и тактики игры	38	2	36	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
6.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Педагогическая диагностика
7.	Контрольные испытания	2	-	2	Педагогическая диагностика
<b>8.</b>	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### 3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

*Теория:* техника безопасности. История возникновения баскетбола и волейбола. Гигиенические требования к местам занятий спортивным играм и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

*Практика:* Прыжковые упражнения. Беговые упражнения

#### 2. Влияние физических упражнений на организм человека

*Теория:* Влияние физических нагрузок различной направленности на организм

*Практика:* Ходьба, легкий бег. Приседания, выпады. Маховые упражнения для рук и ног. Прыжки, подскоки.

#### 3. Правила игры в баскетбол

*Теория:* основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

*Практика:* Техническая подготовка. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Тренировочный процесс.

*Практика:* Передача мяча. Ведение мяча. Броски

#### **5. Основы техники и тактики игры**

*Теория:* Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровой и соревновательной деятельности

*Практика:* Игра в нападении. Игра в защите. Игровая деятельность

#### **6. Контрольные игры и соревнования**

*Практика:* Соревнования, контрольные игры.

#### **7. Контрольные испытания**

*Практика:* Контрольные нормативы ОФП, СФП

### **3.3. Планируемый результат**

#### **Личностные результаты:**

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
  - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
  - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания

#### **Метапредметные результаты:**

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

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры»

Год обучения	2024
Дата начала занятий	01.09.2024
Дата окончания занятий	30.05.2025
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	38
Режим занятий	1 раз в неделю
Сроки проведения промежуточной аттестации	23.12.2024, 26.05.2025

### 2. Условия реализации программы

#### Материально – техническое обеспечение помещения.

Для проведения занятий используется отдельный, хорошо проветриваемый спортивный зал.

В перечень оборудования спортивного зала входит:

№п/п	Наименование	Количество
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2	Мячи баскетбольные	8
3	Мячи волейбольные	8
3	Стенка гимнастическая	3
4	Скамейка гимнастическая жёсткая	4
5	Скакалка гимнастическая	10
6	Конусы	10

7	Волейбольная сетка	1
8	Аптечка медицинская	1

### Информационное обеспечение.

1. <https://multiurok.ru/files/mietodichieskiie-riekomiendatsii-baskietbol.html>
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/06/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-nachinayushchikh>

### Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, опыт работы с детьми не менее года, не ниже среднего профессионального, профильное или педагогическое.

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

#### 1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

#### 2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

### 3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования.

## 4. Методическое обеспечение программы

### Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### 1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу и волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе и в волейболе.
- Правила игры в баскетбол и волейбол.
- Правила судейства в баскетболе и в волейболе.
- Регламент проведения баскетбольных и волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу и волейболу.
- Инструкции по охране труда.

## Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		дата
			теоретические	практические	
1	Техника безопасности. Волейбол – история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания	2	2	-	
2	Техника и тактика игры	66	-	66	
2.1	Разучивание приема и передачи мяча над собой.	2	-	2	
2.2	Прием и передачи мяча сверху в парах.	2	-	2	
2.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.	2	-	2	
2.4	Подвижные игры.	2	-	2	
2.5	Эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2	
2.6	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	-	2	
2.7	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	2	-	2	
2.8	Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	2	-	2	
2.9	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	2	-	2	
2.10	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	2	-	2	
2.11	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2	
2.12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	2	
2.13	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	2	-	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

2.14	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	2	-	2	
2.15	Передачи мяча сверху и снизу в парах.	2	-	2	
2.16	Подачи мяча.	2	-	2	
2.17	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.	2	-	2	
2.18	Подвижные игры	2	-	2	
2.19	Стойки и перемещения баскетболиста.	2	-	2	
2.20	Броски мяча по кольцу.	2	-	2	
2.21	Передачи мяча с места и в движении.	2	-	2	
2.22	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	-	2	
2.23	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	-	2	
2.24	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	2	-	2	
2.25	О.Ф.П.	2	-	2	
2.26	Штрафной бросок.	2	-	2	
2.27	О.Ф.П.	2	-	2	
2.28	Эстафеты с элементами баскетбола.	2	-	2	
2.29	Ведение, остановки, передачи, броски мяча по кольцу.	2	-	2	
2.30	О.Ф.П. Учебная игра.	2	-	2	
2.31	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	2	-	2	
2.32	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	-	2	
2.33	Учебная игра в баскетбол, волейбол.	2	-	2	
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>68</b>			

## 5. Список литературы

1. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
2. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 853 с
3. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 136 с
4. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл. – М.: «Дрофа», 2004.
6. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.
7. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. –М.: «Просвещение», 1984.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. –М.: «Физкультура и спорт», 1987.

### Интернет-ресурсы:

1. <https://spbib.ru/en/catalog/-/books/3380467-unyj-basketbolist>
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>
3. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/120-уроков-волейбола.-Учебник.-Ю.Д.Железняк.pdf>