

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сметанинская средняя школа
Смоленского района Смоленской области

<p>«Принято» на заседании педагогического совета Протокол № <u> 1 </u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ Мачульский С.И. Приказ № <u> 60 </u> ОД от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г.</p>
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мачульский Сергей Игоревич

Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивные игры» составлена на основе программы «Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол» В.И.Лях. А.А. Зданевич.

Кружок рассчитан 36 часов в год, для обучающихся 5-11 классов, 2 раза в неделю, по 2 ак. часу.

Цель занятий

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- стабильность и успешность выступлений на районных соревнованиях.

Задачи занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом,
- популяризация игры в волейбол и баскетбол среди учащихся.
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу,
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр проводятся на базе спортивных залов МБОУ Сметанинской СШ и Сметанинского КСК 1 раз в неделю, по 2 часа, 72 часа в год.

Требования к уровню подготовки

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного кружка « Спортивные игры» занимающиеся должны

Объяснить:

- Роль и значение спортивных игр в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение спортивных игр в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.
Соблюдать правила:
 - Личной гигиены и закаливания.
 - Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
 - Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
 - Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
Проводить:
 - Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
 - Судейство соревнований по одному из видов спорта.
 - Определять:
 - Уровни индивидуального физического развития.
 - Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
 - Дозировка физической нагрузки.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу и баскетболу.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: беседа, эссе, практическое занятие, презентация.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Аттестация проводится 1 раз в год в мае.

Критерии оценки результатов освоения Программы

Система контроля основана на следующих принципах:

Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода).

Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям).

Работа обучающихся оценивается по результатам освоения Программы (высокий, достаточный, допустимый и низкий уровни).

Высокий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность к освоению Программы: показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Достаточный уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к освоению Программы: может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Допустимый уровень освоения программы	Обучающийся пытается показать заинтересованность к освоению Программы: не всегда может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность к освоению Программы: не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Учебный план

№ п\п	Название программы	Срок реализации программы (лет)	Год обучения	Уровень освоения программы	Объем учебной нагрузки			Форма проведения промежуточной аттестации	
					Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Предельная учебная нагрузка Неделя Год		
1.	«Спортивные игры»	1 год	1	базовый	2	1*45	1	72	сдача контрольных нормативов

Учебный календарь на 2023 – 2024 учебный год

Сентябрь, 2023

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Октябрь, 2023

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ноябрь, 2023

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Декабрь, 2023

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Январь, 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Февраль, 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Март, 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель, 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Май, 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Выходные дни



Каникулы



Праздничные дни

Окончание учебного года **1 классы** - 17 мая 2024г.

Окончание учебного года **2-8, 10 классы** – 24 мая 2024г.

Окончание учебного года **9, 11 классы** – по завершении итоговой аттестации

Тематическое планирование кружка «Спортивные игры»

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата
1	Основные правила и приемы игры баскетбол, техника безопасности.	2	
2	Основные стойки в сочетании с передвижениями.	2	
3	Ловля одной и двумя руками высоко и быстро летящего мяча.	2	
4	Ловля одной и двумя руками мяча с низкого отскока. Ловля мяча в движении.	2	
5	Способы передачи мяча одной рукой.	2	
6	Ведение мяча на месте и в движении.	2	
7	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости, без зрительного контроля.	2	
8	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2	
9	Ведение и передача из рук в руки.	2	
10	Броски мяча в кольцо двумя руками с места.	2	
11	Броски мяча в кольцо одной рукой сверху в движении.	2	
12	Штрафные броски.	2	
13	Тактика защиты и нападения.	2	
14	Броски мяча в кольцо с разных дистанций. Контрольная игра.	2	
15	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	
16	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	
17	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2	
18	Основные правила и приемы игры волейбол, техника безопасности.	2	
19	Основные термины в волейболе.	2	
20	Стойки игрока в волейболе.	2	
21	Перемещения по площадке.	2	
22	Передача мяча двумя руками сверху в парах и группах.	2	
23	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
24	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	2	
25	Прием мяча снизу двумя руками с перемещением.	2	
26	Комбинации с передачей мяча через сетку.	2	
27	Расстановка по зонам площадки.	2	
28	Способы подачи мяча.	2	
29	Нижняя прямая подача через сетку и по зонам.	2	
30	Подача сверху через сетку и по зонам.	2	
31	Тактика игры в волейболе	2	
32	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
33	Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	
34	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	
35	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	2	
36	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра	2	

Содержание учебного плана

Баскетбол - 17 ч.
Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол – 19 ч.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетбол.

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1.
2. Стойки волейбольные - 2 .
3. Гимнастическая стенка - 4 .
4. Гимнастические скамейки- 4
5. Гимнастические маты - 4.
6. Скакалки - 10 .
7. Мячи волейбольные - 15 .
8. Мячи баскетбольные - 15.