

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено и одобрено  
Педагогическим советом  
МАОУ «СОШ № 14»  
Протокол № 10 от 22 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 208 от 07.06.2024

## Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры»

*Направленность: физкультурно-спортивная*  
*Уровень сложности: ознакомительный*

Возраст обучающихся 10-17 лет  
Срок реализации: 4 месяца  
Автор программы:  
Андреева Юлия Ивановна  
Педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024 г.

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:**

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Учебный план.**
- 3. Содержание программы.**
- 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.**
- 5. Календарный учебный график.**
- 6. Список литературы.**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629;
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 г. Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
- Уставом МАОУ «СОШ № 14», (далее – школа);
- Локальными нормативными актами, регламентирующими деятельность школы.

С учётом

- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

**Актуальность.** Программа «Спортивные игры» (далее-Программа) отвечает современному социальному запросу и разработана с учётом потребностей детей данной программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она направлена на удовлетворение потребностей школьников в активных формах двигательной деятельности. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические знания и умения для игры в баскетбол и волейбол. Программа «Спортивные игры» предоставляет возможности детям, достигшим 10-17 летнего возраста, имеющим разный уровень владения навыками спортивных игр и различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивными играми, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** программы заключается в том, что в данную программу включены такие виды спорта как баскетбол и волейбол. Учащиеся могут попробовать себя в каждом виде спорта, а также выступить в роли судьи в спортивных играх рассматриваемых данной программой. Программа рассчитана на высокую двигательную активность на занятиях.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в реализации

потребности школьников заниматься различными игровыми видами спорта, и обусловлена наличием групп детей, имеющих различный уровень мотивации, интереса к занятиям баскетболом и волейболом и желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

**Цель программы:** создать условия для формирования навыков здорового образа жизни через знакомство с простейшими игровыми приемами в различных спортивных играх, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, игровой и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование базовых игровых навыков в игровой практике
- освоение элементарных технических приемов в спортивных играх.
- освоение простейших тактических приемов в спортивных играх.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья;
- развитие навыков осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие умения анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к систематическим занятиям спортивными играми;
- воспитание интереса к организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.

Отличительные особенности: в программу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу и волейболу, отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Возраст обучающихся: участвующих в реализации программы 10-17 лет. Набор детей свободный (по желанию). Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

Срок реализации образовательной программы – 4 месяца обучения, 16 часов.

Формы обучения и виды занятий: основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

**Режим занятий:** Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю

**Численный состав** характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

**Количество обучающихся** - 10 - 15 человек.

### **Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

По окончании программы обучающийся должен знать:

- технические и тактические приемы технику стоек и перемещений;
- способы действий игрока с мячом и без мяча;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- процесс игры в соответствии с упрощенными правилами;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять простейшие технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени;
- выполнять индивидуальные и групповые базовые тактические действия.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования

## **2. Учебный план**

	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Баскетбол.			
1.1	История развития баскетбола	<b>1</b>	<b>1</b>	-
1.2	Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики баскетбола.	<b>5</b>	-	<b>5</b>
2	Волейбол.			
2.1	История развития волейбола.	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2.2	Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики волейбола.	<b>5</b>	-	<b>5</b>
3	Спортивно-массовые комплексные мероприятия	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>		

## **3. Содержание программы**

### **Раздел 1. Баскетбол. (6 часов)**

#### 1.1 История развития баскетбола

Теория (1 часа.): Возникновение баскетбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в мини-баскетбол

Тема 1.2 Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики баскетбола

Практика (5 часов.)

Основы техники и тактики игры. Техника нападения. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия:

взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов. Тактика защиты. Индивидуальные

действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков, проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

## **Раздел 2. Волейбол. (6 часов)**

Тема 2.1 История развития волейбола. Теория (1 час.): Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в волейбол.

Тема 2.2 Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики волейбола. Практика (5 часов)

Основы техники и тактики игры. Поддача, прием и передача мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.

Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, тактические действия, передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Игра по правилам нижняя прямая поддача, верхняя прямая поддача, прием и передача мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.

Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.).

Прием-передача мяча сверху и снизу, поддача мяча, нападающий удар.

## **Раздел 3. Спортивно-массовые комплексные мероприятия (4 часа).**

Школьные соревнования - самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Спортивные мероприятия используются для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы. В данной программе соревнованиям, по представленным видам спорта, уделяется много внимания, именно в них учащийся может продемонстрировать ранее изученный программный материал.

#### 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.

Дидактические: Иллюстрации и тематическая литература.

Материально-техническое оснащение занятий:

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами -2 комплекта.
3. Конусы для обводки тренировочные -6 штук.
4. Гимнастическая стенка-6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки- 8штук.
6. Гимнастические маты-8 штук.
7. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы-10 штук.
8. Мячи баскетбольные- 30 штук.
9. Насос ручной со штуцером-2 штуки.
10. Волейбольная сетка- 1 штука.
11. Волейбольные мячи- 10 штук.
12. Ноутбук – 1 штука.
13. Проектор – 1 штука.

#### 5. Календарный учебный график

№ занятия	Кол-во часов	Тема	Форма аттестации (контроля)	дата
1	1	Возникновение баскетбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	Наблюдение,устный опрос	
2	1	Правила игры в мини-баскетбол	Наблюдение,устный опрос	
3	1	Изучение техники нападения	Наблюдение,устный опрос	
4	1	Изучение владения мячом	Наблюдение,устный опрос	
5	1	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	Наблюдение,устный опрос	
6	1	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	Наблюдение,устный опрос	
7 8	2	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Контрольные игры и соревнования	
9	1	Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	Наблюдение,устный опрос	
10	1	Правила игры в волейбол.	Наблюдение,устный опрос	
11	1	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Наблюдение,устный опрос	
12	1	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Наблюдение,устный опрос	
13	1	Перемещение. Нижний прием мяча.	Наблюдение,устный	7

		Развитие координационных способностей.	опрос	
14	1	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	Наблюдение, устный опрос	
15 16	2	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Контрольные игры и соревнования	

## 6. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, , 2004.
2. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
3. А.В. Беляева, М.В. Савина, Волейбол / Под ред.. - М., 2000.

### Список литературы для родителей и обучающихся

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Польшня. 1986.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт Яхонтов, Евгений Рафаилович. 1978
3. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.