

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 Г. БОДАЙБО»

РАССМОТРЕНО НА МС МКОУ «СОШ №3 Г. БОДАЙБО» ПРОТОКОЛ №1 ОТ 31.08.23 РУКОВОДИТЕЛЬ МС РЕСЕНКО И.В.	УТВЕРЖДАЮ: _____ ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №3 Г. БОДАЙБО» КУДРЯШОВА Е.А. ПРИКАЗ № 161-ОД ОТ 31.08. 2023
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся :12-17лет

Срок реализации: 5 лет

СОСТАВИЛА :

ПЛОТНИКОВА В.М.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВКК

2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа « Спортивные игры» спортивной направленности. Данная программа разработана на основе программы Н.И.Алексеева и В.З.Афанасьева «Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы». Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол дают большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей, и создаёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов воспитания воли и характера, чувства коллективизма.

Цель занятий - развитие образовательного потенциала личности её индивидуальности, творческого отношения к двигательной деятельности.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся, увеличение двигательной активности школьников;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, организации и проведений соревнований, правилам игры и судейству в избранном виде спорта;
- дополнительное развитие и совершенствование основных двигательных качеств, навыков и умений.

Материал программы даётся в пяти разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и показатели двигательной подготовленности, соревновательная и судейская деятельность.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе « Специальная подготовка » представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе «Показателей двигательной подготовленности » приведены упражнения и приёмы помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Материал программы предусматривает три этапа обучения:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 кл);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 кл);

третий этап – совершенствование технико-тактической подготовки, развитие специальных навыков и умений, участие в соревнованиях, судейство,(9-11 кл)

Программа включает три этапа обучения

I этап – 5 – 6-е классы

II этап – 7 -8-е классы

III этап – 9 – 11-е классы

Формируемые универсальные учебные действия

Личностные УУД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся

Действие смыслообразования

Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

Умение выражать свои мысли

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

Целеполагание

волевая саморегуляция

коррекция

оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качества проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формирование умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- ☐ Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ☐ Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтении, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- ☐ Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ☐ Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе деятельности;
- ☐ Формирование ценности здорового образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания программы курса «Спортивные игры» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это:

- ☐ Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ☐ Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ☐ Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ☐ Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ☐ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ☐ Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласия позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ☐ Формирование и развитие компетентности

Ученик научится:

Рассматривать ☐ физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

Характеризовать ☐ содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

☐ Понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

Раскрывать ☐ базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- ☐ Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- ☐ Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ☐ Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность, научиться:

- ☐ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- взаимодействовать ☐ со сверстниками в условиях самостоятельной тренировочной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник научится:

- ☐ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ☐ составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ☐ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки своевременно устранять их;
- ☐ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Система отслеживания результатов физической подготовки

- I. В начале каждого этапа обучения проводится стартовая диагностика
- II. В процессе обучения осуществляется текущее тестирование по показателям физической подготовленности, соответствующей каждому возрастному этапу
- III. В конце обучения каждого этапа проводится итоговая диагностика по показателям (см. ниже)

Распределение учебного времени

на различные виды программного материала.

	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов		
		1 этап 5-6 кл.	2 этап 7-8 кл.	3 этап 9-11 кл
I	Теория	12	12	12

II	Общая физическая подготовка	92	81	58
III	Специальная подготовка	40	121	136
IV	Контрольные испытания	4	4	4
V	Участие в соревнованиях	8	16	24
	Общее количество часов	156	234	234

*количество часов рассчитано на учебный год из расчета 2-х занятий в неделю продолжительностью 1 час 20 минут на I этапе обучения и 3-х занятий по 1 час 20 минут в неделю на II и III этапах обучения.

I этап обучения (5-6 класс)

1. Основы знаний 12 часов.

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

2. Общая физическая подготовка 22 часа.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30-60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4×10, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса и спины

3. Специальная подготовка 40 часов.

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

4. Показатели двигательной подготовленности.

Физическая подготовленность

Физические упражнения.	Мальчики			Девочки		
Бег 20 м,с	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 м,с	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
Челночный бег 4×10 м,с	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места	190	165	145	180	160	135

Подтягивание на перекладине	6	4	2	18	14	10
Метание теннисного мяча	36	29	21	23	18	15
Кросс 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м (высота цели 150см; диаметр 40см; количество точных передач за 20с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5/4	4/3	3/2	4/3	3/2	2/1
Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м (выполняется по 5 попыток с каждой из 5 точек)	13	11	9	12	9	6

5. Судейство и участие в соревнованиях 8 часов.

Участие в школьных соревнованиях. Знание основных правил игры.

II этап обучения (7 – 8 класс)

1. Основы знаний 12 часов .

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные качества и их развитие. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

2. Общая физическая подготовка 21 час .

Бег на различные дистанции, ускорение, повторно – переменный бег 50 - 150м, кросс до

2000м, челночный бег 6×10 м, шестиминутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Специальная подготовка 121 час.

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

4. Показатели двигательной подготовленности.

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Бег 20м, с	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Челночный бег 6×10м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	190	160	190	175	145
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28	29	30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10

5. Судейство и участие в соревнованиях 16 часов.

Участие в школьных соревнованиях и матчевых встречах. Судейство школьных соревнований.

III этап обучения (9 – 11 класс)

1. Основы знаний 12 часов.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка 58 часов.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50-60 м, повторный переменный бег на отрезках 100-200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. . Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой

3. Специальная подготовка 136 часов.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полукотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

4. Показатели двигательной подготовленности.

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20м, с	3,2	3,5	3,9	3,7	4,0	4,4
Бег 100 м, с	13,1	14,4	15,1	15,8	16,9	18,6
Челночный бег 10/10 м, с	25,0	26,0	31,0	28,6	31,0	33,0
Прыжок в длину с места, см	240	220	195	205	180	160
Подтягивание	16	13	10			
Метание гранаты 700/500 г/м	42	32	26	23	18	12
Кросс 3000/2000 м	12,00	13,30	15,00	9,10	10,10	11,00

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики	Девочки
----------------------	----------	---------

	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг на стене с расстояния 2м (правой и левой попеременно) высота 150см; диаметр 30см; кол-во передач за 30с.	25	23	21	23	21	19
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5 м, с 5 точек площадки)				13	11	10
Бросок одной рукой в прыжке (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 4,5 м, с 5 точек площадки)	12	11	10			
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков любым способом.)	15	14	12	14	12	11

5. Судейство и участие в соревнованиях 24 часа.

Организация и проведение школьных соревнований. Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу.

Список литературы:

1. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; под ред. А.П.Матвеева.- М.:Радио и связь, 2007.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов физической институт физической культуры. Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова 1976. М. Физкультура и спорт.
3. Общие основы теории и методики физического воспитания. Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова 2007.
4. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. «Самоконтроль физического состояния» Киев, «Здоровье», 2006
5. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
6. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2007
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнования. Омск, Сиб ГФАК, 2009.
8. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения. Волгоград 2012.
9. Железняк Ю.Д. Методика обучения школьников 11 -14 лет. Москва 2009.
10. Железняк Ю.Д. Пособие для начинающих. Москва. Физкультура и спорт. 2009.
11. Ивойлов А.В. Техника, тактика, тренировка. Высшая школа 2007.