

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята  
на педагогическом Совете  
протокол №1 от 29.08.2019

Утверждаю  
директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая  
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»  
Класс: 5  
Срок реализации: 1 год**

Курган  
2019

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной программы объединения дополнительного образования «Спортивные игры» для 5 класс / Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Составитель программы: Лебинзан Светлана Аркадьевна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

Согласовано: 28.08.2019  
Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

## Содержание

Паспорт программы.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	8
Содержание программы .....	9
Календарный учебный график .....	11
Методическое обеспечение программы .....	13
Список литературы.....	13

### Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Лебинзан Светлана Аркадьевна
Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»
Наименование программы	«Спортивные игры»
Объединение	«Спортивные игры»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс участников	5
Срок обучения	1 год
Объем часов	36 ч
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками спортивных игр, достижение гармоничного развития учащихся в целом.
С какого года реализуется программа	2019 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Спортивные игры» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно – спортивная работа является ведущим направлением дополнительного образования, так как двигательная активность - биологическая потребность развивающегося организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие. Современное образование ставит во главу угла заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Стандарты нового поколения наряду с проведением обязательных уроков физкультуры рекомендуют основную часть оздоровительной работы проводить во внеурочной деятельности через спортивные кружки, секции, клубы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей каждой категории детей. В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим.

**Актуальность программы.** 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

**Новизна программы** заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью программы** - является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники и тактики игры
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координации;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **Воспитательные:**

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности.

#### **Развивающие:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Спортивные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;

Программа предназначена для среднего школьного возраста (5 класс) рассчитана на 1 год обучения, 36 недель (в том числе осенние и весенние каникулы) по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 36 часов. Занятия проводятся в группе, количество детей: 12-20 человек.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы Личностные и метапредметные результаты программы**

##### **1. Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

##### **2. Метапредметные результаты:**

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

##### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **3. Предметные результаты:**

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний.

#### **Ожидаемые результаты:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Формы аттестации/контроля**

Тестирование уровня технической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

**Оценочные материалы:** основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

#### **Учебный план**

№ мп	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>Раздел1 Теоретическая подготовка в процессе занятий</b>					
1.1	Теоретическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Групповой
<b>Раздел 2 Техническая подготовка 60ч</b>					
2.1	Общая физическая подготовка	5	В процессе занятий	5	Групповой
2.2	Баскетбол	14	В процессе занятий	14	Групповой

2.3	Волейбол	4	В процессе занятий	4	Групповой
2.4	Футбол	5	В процессе занятий	5	Групповой
2.5	Теннис	1	В процессе занятий	1	Групповой
<b>Раздел 3 Тактическая 30ч</b>					
3.1	Баскетбол	4	В процессе занятий	4	Групповой
3.2	Волейбол	1	В процессе занятий	1	Групповой
	Футбол	1	В процессе занятий	1	Групповой
	Теннис	1	В процессе занятий	1	Групповой
<b>Раздел 4 Физическая 18ч</b>					
4.0	Физическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Групповой
	Итого:	36	В процессе занятий	36	

### Содержание программы

#### **Общая физическая подготовка:**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях ; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, . Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.

#### **Баскетбол:**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры:

«Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

#### **Волейбол:**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;



Основные линии разметки спортивного зала

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

Подвижные игры:

«Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол:**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

### **Теннис:**

Правила игры в настольный теннис; Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований. Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите. Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет разученными ударами, игра с коротких и длинных мячей, поочередные удары левой и правой стороной ракетки, сдача нормативов.

### **Календарный учебный график**

№ занятия	Тема занятия	Ко - во час	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1	Инструкция по ТБ. <b>Общая физическая подготовка</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях ; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Основная стойка, построение в шеренгу..	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
3	<b>Общая физическая подготовка</b> Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
4	<b>Общая физическая подготовка.</b> Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с	1	Практическое	Групповой	

	поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см,		занятие		
5	<b>Общая физическая подготовка.</b> Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.	1	Практическое занятие	Групповой	
6	<b>Баскетбол</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
7	<b>Баскетбол</b> Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
8	<b>Баскетбол</b> передача мяча (снизу, от груди, от плеча);	1	Практическое занятие	Групповой	
9	<b>Волейбол</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	Практическое занятие	Групповой	
10	<b>Волейбол</b> Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	Практическое занятие	Групповой	
11	<b>Волейбол</b> Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Практическое занятие	Групповой	
12	<b>Волейбол</b> Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	Групповой	
13	<b>Волейбол</b> Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	1	Практическое занятие	Групповой	
14	<b>Баскетбол</b> ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Практическое занятие	Групповой	
15	<b>Баскетбол</b> Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	Групповой	
16	<b>Баскетбол</b> Остановка в движении по звуковому сигналу.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	

			занятие	ный	
17	<b>Баскетбол</b> Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
18	<b>Баскетбол</b> Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
19	<b>Баскетбол</b> Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
20	<b>Баскетбол</b> игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	Практическое занятие	Групповой	
21	<b>Баскетбол</b> игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	Практическое занятие	Групповой	
22	<b>Баскетбол</b> Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	Практическое занятие	Групповой	
23	<b>Баскетбол</b> Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
24	<b>Баскетбол</b> ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
25	<b>Баскетбол</b> ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
26	<b>Баскетбол</b> Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Групповой	
27	<b>Баскетбол</b> Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Групповой	
28	<b>Баскетбол</b> Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
29	<b>Теннис</b> Правила игры в настольный теннис; Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований. Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите.	1	Практическое занятие	Групповой	
30	<b>Теннис</b> Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет	1	Практическое	Индивидуальный	

			занятие	ный	
31	<b>Футбол</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
32	<b>Футбол</b> Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	1	Практическое занятие	Групповой	
33	<b>Футбол</b> Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	1	Практическое занятие	Групповой	
34	<b>Футбол</b> Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	1	Практическое занятие	Групповой	
35	<b>Футбол.</b> Передачи мяча в парах. ; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;	1	Практическое занятие	Групповой	
36	<b>Футбол</b> Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»	1	Практическое занятие	Групповой	

### Методическое обеспечение

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVDзаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мировых первенств, методические разработки в области спортивных игр..

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- Баскетбольные кольца -8шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт
- волейбольные мячи -10шт
- футбольные мячи -3шт
- теннисный стол -1шт

### Список литературы

1. В.И. Лях , А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов
2. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»
- 3.О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.
4. Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.
5. Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.