**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Обжерихинская основная школа»**

**Рассмотрено Утверждено**

на заседании методического Директор школы

объединения учителей

естественно-математического цикла \_\_\_\_\_\_\_\_/ Кузьмина Е.Л./

Протокол №73-о от «30.08.2024г» . Приказ №73-о от «30.08.2024г» г.

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Виноградова Е.Ю/

.

Рабочая программа

по учебному курсу «Спортивные игры»

Токарева Ольга Валентиновна, учитель физкультуры.

г. Юрьевец

2024г.

**Пояснительная записка**

Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:

Примерные программы начального общего образования. Ч.1. – М.: Просвещение, 2010г. (Стандарты второго поколения).

Комплексная программа физического воспитания учащихся под рук. д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. - М: «Просвещение»,2012г.

 В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Направленность курса** направлена на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей**.**

**Обоснование необходимости программы.**

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.  
Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

***Основными задачами являются:***

* *профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни;*
* *расширить и углубить знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;*
* *формировать стойкую мотивацию для систематических занятий различными видами спорта, в частности, пионербол ;перестрелка ;волейбол ;баскетбол.*
* *пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;*
* *популяризация игровых видов спорта волейбол, баскетбол;*
* *привитие интереса к волейболу, баскетболу и воспитание спор­тивного трудолюбия;*
* *укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;*
* *развитие качеств необходимых волейболисту и баскетболисту : быстроты, силы, выносливости, ловкости;  
    
   изучение основных приемов техники игры и про­стейших тактических действий в нападении и защите;  
    
  ознакомление с некоторыми теоретическими све­дениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об играх в волейбол и баскетбол;  
    
   приобретение опыта участия в соревнованиях.*

**Физическая подготовка** занимает 25—30% общего вре­мени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повыша­ется удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготов­ки должно составлять примерно 1:2).  
  
Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и спе­циальной выносливости (особенно в прыгучести и в удар­ных движениях).  
  
**Технической подготовке** отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обста­новке, с учетом функций, выполняемых игроками.  
  
**Тактическая подготовка** на этом этапе начинает пре­обладать (40—45% общего времени). Значительное вни­мание уделяется освоению и совершенствованию индиви­дуальных действий с учетом выполнения игроками обя­занностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточня­ются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдель­ных игроков.  
  
Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.  
  
Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физиче­ской подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.  
  
В содержании **волевой и психологической подготовки** основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревно­ваниям.  
**В теоретической подготовке** предусматривается изуче­ние материалов по общим основам тренировки, анализ записей в дневниках, выполнение индивидуальных зада­ний, выступление на теоретических занятиях с сообщения­ми на различные темы технической и тактической подго­товки. В конце этого этапа проводятся контрольные испыта­ния по физической и технической подготовке, контроль­ные и товарищеские встречи, в которых проверяется тех­нико-тактическое мастерство команды и отдельных игро­ков. Основные формы тренировки на данном этапе — ком­плексные занятия по физической, технической и тактиче­ской подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.  
Динамика нагрузки характеризуется уменьшением об­щего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивно­сти до уровня соревновательной и выше.  
**Главная задача соревновательного периода** — дости­жение стабильных максимальных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возмож­ности противника и свои.  
**Физическая подготовка** направлена на достижение вы­сокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренирован­ности.  
**Техническая подготовка** должна обеспечить дальней­шее совершенствование точности, быстроты и стабильно­сти применения приемов в сложных условиях.  
**В тактической подготовке** уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры кон­кретного противника и устраняются недостатки, выявлен­ные в предыдущих встречах.  
**Психологическая подготовка** должна обеспечить мак­симальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.  
**В моральной и волевой подготовке** акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с не­посредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игро­вых действиях, воли в преодолении отрицательных эмо­ций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответствен­ные моменты игры, подавленность, связанная с отдельны­ми неудачами).  
**Теоретическая подготовка** направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешно­му росту спортивного мастерства и выступлению в сорев­нованиях.                                  
**Средства, применяемые в соревновательном периоде**:  
специальные игровые упражнения, двусторон­ние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых прие­мов, а также в групповых и командных тактических действиях.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства,  
Воспитательная работа проводится по планам меро­приятий школы, но главным образом она осуществляется не­посредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каж­дое соревнование должно решать воспитательные задачи.  
Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использо­вание групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

. **ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мяч;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;

Скакалки;

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)
* спортивные соревнования;

**Организационно-методические рекомендации**

Возраст детей: 11 – 15 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.  
Расписание занятий:

|  |  |
| --- | --- |
| Название кружка |  |
| Спортивные игры |  |

**Занятия позволяют:**

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего и старшего школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты.**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

      Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

     Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

      Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Список литературы:**

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
7. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
9. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
10. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
12. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
16. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
17. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
18. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.

Литература для педагога

* 1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
  2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
  3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. ACADEMA. 2001г.
  4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. ACADEMA. 2002г.
  5. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
  6. Коняхина Г.П.., Болотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах
  7. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.

**Тематический планирование – 6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Количество часов |
|  |  | Всего |
| 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр, гигиена, форма одежды, предупреждение травм | 1 |
| 3 | Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм | 1 |
| 4 | Основы техники и тактики | 16 |
| 6 | Обучение технике и тактике в движении | 16 |
| 9 | **Итого**: | 34 |

**Тематическое планирование – 7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Количество часов |
|  |  | Всего |
| 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр, гигиена, форма одежды, предупреждение травм | 1 |
| 3 | Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм | 1 |
| 4 | Основы техники и тактики | 16 |
| 6 | Обучение технике и тактике в движении | 16 |
| 9 | **Итого**: | 34 |