

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Лицей №14»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете ГБОУ «Лицей
№14»
Протокол №
от « » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ « Лицей №14»
_____ Тарасенко Н.В.
« » 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Князев Игорь Олегович

Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии.

Программа рассчитана на 1 год (102 часа в год) с проведением занятий 3 раза в неделю, продолжительность занятия 1 ч. 30 минут. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;

- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности

Распределение часов по годам обучения

№	Раздел	Кол-во часов
1	Футбол.	35
2	Баскетбол.	15
3	Гандбол.	18
4	Волейбол.	34
	Итого:	102

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Характеристика деятельности обучающихся
Футбол.			
1	Вводный ИОТ Р 01-14 История футбола. Основные правила игры в футбол.	2	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Повторный ИОТР 19-14. Передвижения. Ведение мяча	2	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2	
4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
5	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
6	Остановка катящегося мяча подошвой	2	
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
8	Удар внутренней стороной стопы.	2	
9	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	
10	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	
11	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	2	
12	Нападение 3:1, 3:2 с атакой	2	

	и без атаки на ворота.		
13	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
14	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
15	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
Баскетбол.			
16	Стойки баскетболиста. Способы передвижений. Повторный ИОТР 19-14.	2	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	
18	Ведение мяча с остановкой прыжком и двумя шагами. Повороты с мячом.	2	
19	Комбинация из освоенных элементов техники	2	
20	Передача мяча двумя руками от груди.	2	
21	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	
22	Передача мяча двумя руками от груди в движении	2	
23	Ведение мяча в низкой стойке на месте. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	
24	Ведение мяча с изменением направления движения.	2	
25	Комбинация из освоенных элементов техники.	2	
26	Бросок мяча в кольцо одной рукой с места	2	
27	Бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	2	
28	Бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	2	
29	Вырывание, выбивание мяча.	2	
30	Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
Гандбол.			
31	Повторный ИОТР 19-14. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	2	Изучают историю гандбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами

32	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
33	Ловля и передача мяча на месте	2	
34	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	
35	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	2	
36	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2	
37	Бросок мяча сверху в опорном положении.	2	
38	Бросок мяча сверху в движении.	2	
39	Бросок в ворота в прыжке с замахом.	2	
40	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	2	
41	Упражнения для освоения игры в нападении	2	
42	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	2	
43	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
44	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
45	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
46	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
47	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
48	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
Волейбол.			
49	Повторный ИОТР 19-14 История волейбола.	2	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий,
50	Основные правила игры в волейбол.	2	
51	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
52	Нижняя прямая подача мяча.	2	
53	Нижняя прямая подача мяча.	2	
54	Нижняя прямая подача мяча.	2	

55	Передачи и приемы мяча после передвижения	2	<p>соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
56	Передачи и приемы мяча после передвижения.	2	
57	Передачи и приемы мяча после передвижения.	2	
58	Комбинация из ранее изученных элементов техники.	2	
59	Верхняя прямая подача.	2	
60	Верхняя прямая подача.	2	
61	Верхняя прямая подача.	2	
62	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	2	
63	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	
64	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	
65	Учебная игра в волейбол.	2	
66	Учебная игра в волейбол.	2	
67	Учебная игра в волейбол.	2	
68	Прямой нападающий удар	2	
69	Прямой нападающий удар	2	
70	Прямой нападающий удар	2	
71	Учебная игра в волейбол.	2	
72	Учебная игра в волейбол.	2	
73	Учебная игра в волейбол.	2	
74	Учебная игра в волейбол.	2	
75	Учебная игра в волейбол.	2	
76	Учебная игра в волейбол.	2	
77	Учебная игра в волейбол.	2	
78	Учебная игра в волейбол.	2	
79	Учебная игра в волейбол.	2	
80	Учебная игра в волейбол.	2	
81	Учебная игра в волейбол.	2	
82	Учебная игра в волейбол.	2	

Футбол.

83	Повторный ИОТР 19-14. История футбола. Основные правила игры в футбол.	2	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
84	Передвижения. Ведение мяча	2	
85	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2	
86	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
87	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
88	Остановка катящегося мяча подошвой	2	
89	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
90	Удар внутренней стороной стопы.	2	
91	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	
92	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	
93	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	2	
94	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	2	
95	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
96	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
97	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
98	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
99	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
100	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
101	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
102	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	

Приложение №1

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9		6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8		6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7		6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5		6,1	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3		9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3		10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0		10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7		9,9	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200		155—175	190	
			13	150	170—190	205		135	160—180	200
			14	160	180—195	210		140	160—180	200
			15	175	190—205	220		145	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше	
			12	950	1100—1200	1350		900—1050	1150	
			13	1000	1150—1250	1400		750	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450		800	1000—	1250
			15	1100	1250—1350	1500		850	1150	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10		9—11	16	
			13	2	5—7	9		10—12	18	

		сидя, см	14 15	3 4	7—9 8—10	11 12	7 7	12—14 12—14	20 20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16