

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тат.Янтыковская основная общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»

Руков. ШМО учителей

ест.-мат.предметов _____ Габидуллина Ф.Р.

Протокол № 1 от «22» августа 2025 года

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Р.А.Гарафиева

22.08.2025 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Тат.Янтыковская ООШ»

_____ А.Х.Насырова

Приказ № 121 от «22» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:

**Руководитель объединения
дополнительного образования
Гарафиев Фанис Ахатович**

Село Татарский Янтык, 2025 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в спортзале школы 1 час в неделю.

Спортивные игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма. Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.). В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Подвижные игры командного характера с правилами, являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели.

Бег для ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений. Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно – двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Актуальность программы обусловлена тем, что она призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют

возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.

Отличительные особенности данной образовательной программы в том, что обучающиеся могут познакомиться с национальными играми.

Цели 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.

Задачи:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-14 лет.

Сроки и этапы реализации программы: 2025-2026 год.

Формы и режим занятий: практические и теоретические занятия 1 час в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки:

В области воспитания:

- 1) адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- 2) развитие коммуникативных качеств;
- 3) формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- 1) потребность в здоровом и активном образе жизни;
- 2) стремление к физическому совершенствованию;
- 3) стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол, в волейбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

2. Содержание курса

Волейбол. История волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со сменой мест. Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Блокирование. Комбинации: прием, передача, удар.

Баскетбол. История баскетбола. Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты. Комбинации из элементов перемещений и владения мячом. Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением. Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением. Штрафной бросок, бросок с линии трех очков. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением. Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.

Национальные игры и состязания. История национальных игр. Лучшие спортсмены Татарстана. Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях. Игра «Колечко» (йөзек салыш). Состязания: «Метание аркана».

3. Тематическое планирование, 2025-2026 год

№п/п	Тема	Общее количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение.	1	1	
2	Волейбол.	18	1	17
3	Баскетбол.	12	1	11
4	Национальные игры.	5	1	4
	Итого:	36		

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Теоретические часы	Практические часы	Форма контроля
1	3.09		Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	10.09		Волейбол. История волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.	1		
3	17.09		Стойки и перемещения. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча. Техника приёмов и передач. Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м.		1	
4	24.09		Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из		1	

			зоны 4 через сетку.			
5	1.10		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении.		1	
6	8.10		Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.		1	
7	15.10		Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Техника подач. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки.		1	
8	22.10		Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.		1	
9	29.10		Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Прием мяча снизу двумя руками.		1	
10	12.11		Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча двумя снизу с подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3.		1	
11	19.11		Нападающий удар. Блокирование. Прямой нападающий удар через сетку.		1	
12	26.11		Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача.		1	
13	3.12		Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар.		1	
14	10.12		Тактика игры в защите и нападении. Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3.		1	
15	17.12		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.		1	
16	24.12		Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Командные		1	

			тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.			
17	7.01		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование.		1	Контрольная игра
18	14.01		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Выбор способов отбивания мяча через сетку.		1	
19	21.01		Контрольная игра в волейбол.		1	Контрольная игра
20	28.01		Баскетбол. История баскетбола. Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.	1		
21	4.02		Стойки и перемещения баскетболиста. Остановка прыжком.		1	
22	11.02		Баскетбол. Остановка прыжком, двумя шагами, повороты.		1	
23	18.02		Комбинации из элементов перемещений и владения мячом. Ведение мяча с изменением направления скорости.		1	Контрольная игра
24	25.02		Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением. Передачи мяча в парах, в тройках.		1	
25	4.03		Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди.		1	
26	11.03		Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху.		1	
27	18.03		Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением.		1	
28	25.03		Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке.		1	Контрольная игра
29	1.04		Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением. Штрафной бросок.		1	
30	8.04		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением. Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывани		1	

31	15.04		Игра в баскетбол.		1	Контрольная игра
32	22.04		Национальные игры и состязания. История национальных игр. Лучшие спортсмены Татарстана.	1		
33	29.04		Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях.	1		
34	6.05		Игра «Колечко» (йөзек салыш)		1	
35	13.05		Состязания: «Метание аркана».		1	
36	20.05		Закрепление темы ««Метание аркана».		1	

5. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение

1. Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе. DVD-диск о тактике защиты и нападения.
Материалы и инструменты:
 1. Мячи волейбольные
 2. Мячи баскетбольные
 3. Шкаф для хранения мячей
 4. Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу, профилактика травматизма.

Литература

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

