

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

«Рассмотрено»

Руков. ШМО классных  
руководителей Габидуллина Ф.Р.  
Протокол № 1 от «24» августа 2020 года

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
Р.А.Гарафиева  
24.08.2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Тат.Янтыковская ООШ»  
А.Х.Насырова  
Приказ № 133/2 от «24» августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спортивные игры»  
Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Руководитель объединения  
дополнительного образования  
Гарафиев Фанис Ахатович

Село Татарский Янтык, 2020 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:** 7-15 лет.

**Сроки и этапы реализации программы:** 2020-2021 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, 2020-2021 год

| №п/п | Тема               | Общее количество часов |        |          |
|------|--------------------|------------------------|--------|----------|
|      |                    | всего                  | теория | практика |
| 1    | Введение.          | 1                      | 1      |          |
| 2    | Волейбол.          | 15                     | 2      | 13       |
| 3    | Баскетбол.         | 13                     | 2      | 11       |
| 4    | Национальные игры. | 6                      | 2      | 4        |
|      | Итого:             | 35                     |        |          |

### 4. Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

| № п/п                                             | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия                                                                | Теоретические часы | Практические часы | Форма контроля |
|---------------------------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|----------------|
| <b>Вводное занятие. Безопасность труда -1 час</b> |               |               |                                                                             |                    |                   |                |
| 1                                                 | 7.09          |               | Введение. Инструктаж по технике безопасности.                               | 1                  |                   |                |
| 2                                                 | 14.09         |               | <b>Волейбол.</b> История волейбола.                                         | 1                  |                   |                |
| 3                                                 | 21.09         |               | Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. | 1                  |                   |                |
| 4                                                 | 28.09         |               | Стойки и перемещения волейболиста.                                          |                    | 1                 |                |
| 5                                                 | 5.10          |               | Комбинации из передвижений и владения мячом.                                |                    | 1                 |                |
| 6                                                 | 12.10         |               | Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку.              |                    | 1                 |                |
| 7                                                 | 19.10         |               | Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку                |                    | 1                 |                |
| 8                                                 | 26.10         |               | Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со                |                    | 1                 | Контрольная    |

|    |       |  |                                                                                          |   |   |                  |
|----|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|
|    |       |  | сменой мест.                                                                             |   |   | игра             |
| 10 | 9.11  |  | Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку.             |   | 1 |                  |
| 11 | 16.11 |  | Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча.                                   |   | 1 |                  |
| 12 | 23.11 |  | Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу.                                   |   | 1 |                  |
| 13 | 30.11 |  | Прямой нападающий удар.                                                                  |   | 1 |                  |
| 14 | 7.12  |  | Блокирование.                                                                            |   | 1 |                  |
| 15 | 14.12 |  | Комбинации: прием, передача, удар.                                                       |   | 1 |                  |
| 16 | 21.12 |  | Игра в волейбол.                                                                         |   | 1 | Контрольная игра |
| 17 | 11.01 |  | <b>Баскетбол.</b> История баскетбола.                                                    | 1 |   |                  |
| 18 | 18.01 |  | Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.             | 1 |   |                  |
| 19 | 25.01 |  | Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты.           |   | 1 |                  |
| 20 | 1.02  |  | Комбинации из элементов перемещений и владения мячом.                                    |   | 1 |                  |
| 21 | 8.02  |  | Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением.                        |   | 1 |                  |
| 22 | 15.02 |  | Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением.                             |   | 1 | Контрольная игра |
| 23 | 22.02 |  | Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. |   | 1 |                  |
| 24 | 1.03  |  | Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением.                  |   | 1 |                  |
| 25 | 8.03  |  | Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением.       |   | 1 |                  |
| 26 | 15.03 |  | Штрафной бросок, бросок с линии трех очков.                                              |   | 1 |                  |
| 27 | 5.04  |  | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением.                          |   | 1 |                  |

|    |       |  |                                                                                                |   |   |                  |
|----|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|
| 28 | 12.04 |  | Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.                                  |   | 1 |                  |
| 29 | 19.04 |  | Игра в баскетбол.                                                                              |   | 1 | Контрольная игра |
| 30 | 26.04 |  | <b>Национальные игры и состязания.</b> История национальных игр. Лучшие спортсмены Татарстана. | 1 |   |                  |
| 31 | 3.05  |  | Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях.                                    | 1 |   |                  |
| 32 | 10.05 |  | Игра «Колечко» (йөзек салыш)                                                                   |   | 1 |                  |
| 33 | 17.05 |  | Состязания: «Метание аркана».                                                                  |   | 1 |                  |
| 34 | 24.05 |  | Закрепление темы «Метание аркана».                                                             |   | 1 |                  |
| 35 | 31.05 |  | Обобщающее занятие.                                                                            | 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.: СпорткадемПресс, 2002.-279 с.

