

ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета Протокол № 1

Согласовано
зам. директор по ВР

O.A. Воробьева

Утверждено
директор Т.И. Бунтовских
Пр.№201 от 28.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
"Спортивные игры"**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 11- 17 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Безрукова Ю.И.

Каменск-Уральский городской округ, 2025

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы
- 1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы
- 1.4. Воспитательный потенциал
- 1.5. Содержание общеразвивающей программы

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

III . СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Комплекс основных характеристик

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ (с изменениями);
- Концепция развития дополнительного образования (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Концепция персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области (утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 06. 08.2019 г. N 503-ПП)
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского» от 16.09.2019 г. №218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск-Уральский»
- Устав Средней школы №31

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. В детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Спортивные игры развивают все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы: состоят в расширении содержания учебного материала. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Программа дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе и детям с начальной подготовкой в данной области. Особое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Программа является составительской. Составлена на основе двух программ: программы для внешкольных учреждений и образовательных школ «Спортивные кружки и секции» под редакцией И.А Водяниковой и методического пособия «Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе» Н.И. Шумковой.

Адресат: программа «Спортивные игры» рассчитана на обучающихся от 11 до 13 лет. Наполняемость группы от 12 до 15 человек. В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут для обучающихся в возрасте 11-13 лет и 1 раз в неделю по 80 минут для обучающихся 14-17 лет.

Объем программы: программа рассчитана на 37 часов в год, из расчета 1 час в неделю для обучающихся в возрасте 11-13 лет и на 74 часа в год, из расчета 2 часа в неделю для обучающихся 14-17 лет, с учетом занятий в осенние и весенние каникулы.

Срок освоения программы: 1 год

Уровень освоения: «Стартовый уровень», реализация общедоступных и универсальных форм организации, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: учебные тренировки, спортивные праздники, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного уровня.

Формы подведения результатов: контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Образовательные

- Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
- Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
- Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.

Развивающие

- Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
- Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
- Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

Воспитательные

- Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.
- Пропаганда здорового образа жизни, привлечение семей занимающихся к участию в спортивных мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
- осознанное стремление к достижению личностного роста

Метапредметные:

- результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий
- овладение умением вести диалог, умение договариваться распределять функции и роли

Предметные результаты

По окончании обучения ученик должен знать:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его
- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- элементы спортивных игр с мячом (на первом уровне обучения обучающиеся должны научиться правильно, ловить мяч, делать передачи партнеру, выполнять ведение мяча шагом, знать технику безопасности работы с мячом как в парах, так и при самостоятельной работе с мячом. На втором уровне обучения, обучающиеся должны уметь делать передачи мяча в движении в парах, выполнять ведения мяча в беге, змейкой, вести мяч без зрительного контроля на месте)

По окончании обучения ученик должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

1.4. Воспитательный потенциал

Цель воспитательной работы- формирование готовности к самореализации детей в системе социальных отношений на основе формирования нового уровня социальной компетентности и развития.

Задачи воспитательной работы - развитие человечности и добrotворчества, формирование у воспитанников гражданской нравственной позиции; создание условий и предоставление возможностей для реализации социальной активности и социального творчества детей и проявления ими себя в роли лидера.

Воспитательный потенциал занятий реализуется с учетом содержания модулей «Рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 31» и Календарно-тематического плана.

1.5. Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план (для обучающихся 11-13 лет, группа 1)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	текущий
2.	Специальная подготовка техническая	14	2	12	текущий
3.	Специальная подготовка тактическая	11	1	10	текущий
4.	ОФП	5		5	зачет
5.	Соревнования	5	2	3	итоговый
	ИТОГО	37	7	30	

Учебный (тематический) план (для обучающихся 14-17 лет, группа 2)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	4	4	-	текущий
2.	Специальная подготовка техническая	28	4	24	текущий
3.	Специальная подготовка тактическая	22	2	20	текущий
4.	ОФП	10		10	зачет
5.	Соревнования	10	4	6	итоговый
	ИТОГО	74	14	60	

3. Содержание Программы

Раздел 1. Основы знаний (2 часа): История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей. Инструктаж по ТБ

Раздел 2. Специальная подготовка техническая (14 часов): Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Броски мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча с средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Закрепление техники и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

Раздел 3. Специальная подготовка тактическая (11 часов): Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Раздел 4. Общеспортивская подготовка (5 часов): Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Раздел 5. Соревнования (5 часов): Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

Учебно-тематический план (для обучающихся 11-13 лет, группа 1)

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Изучение нового материала	1	История баскетбола	Спортивный зал	текущий
2-3	Сентябрь			Изучение нового материала	2	Техника передвижений.	Спортивный зал	текущий
4-5	Сентябрь - октябрь			Изучение нового материала	2	Техника ведения.	Спортивный зал	текущий
6-7	Октябрь			Изучение нового материала	2	Техника передач.	Спортивный зал	текущий
8-9	Октябрь - ноябрь			Изучение нового материала	2	Техника бросков.	Спортивный зал	текущий
10-11	Ноябрь			Изучение нового материала	2	Правила соревнований.	Спортивный зал	текущий
11-12	Ноябрь-Декабрь			Совершенствование	2	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	текущий
13-14	Декабрь			Совершенствование	2	Техника бросков.	Спортивный зал	текущий
15-16	Декабрь-январь			Совершенствование	2	Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий
17-18	Январь			Совершенствование	2	Техника передвижений.	Спортивный зал	текущий
19-20	Февраль			Совершенствование	2	Техника ведения.	Спортивный зал	текущий

21-22	Февраль-март			Совершенствование	2	Техника передач.	Спортивный зал	текущий
23-24	Март			Совершенствование	2	Техника бросков.	Спортивный зал	текущий
25-26	Март-Апрель			Совершенствование	2	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	текущий
27-28	Апрель			Совершенствование	2	Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий
29-30	Апрель			Совершенствование	2	Правила соревнований.	Спортивный зал	текущий
30-33	Май			Совершенствование	3	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	текущий
34-35	Май			Совершенствование	3	Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий
36-37	Май			Изучение нового материала	2	Правила соревнований.	Спортивный зал	текущий

Учебно-тематический план (для обучающихся 14-17 лет, группа 2)

Н п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь			Изучение нового материала	2	История баскетбола	Спортивный зал	текущий
3-6	Сентябрь			Изучение нового материала	4	Техника передвижений.	Спортивный	текущий

							зал	
7-10	Сентябрь - октябрь			Изучение нового материала	4	Техника ведения.	Спортивный зал	текущий
11-14	Октябрь			Изучение нового материала	4	Техника передач.	Спортивный зал	текущий
15-18	Октябрь - ноябрь			Изучение нового материала	4	Техника бросков.	Спортивный зал	текущий
19-22	Ноябрь			Изучение нового материала	4	Правила соревнований.	Спортивный зал	текущий
23-26	Ноябрь-Декабрь			Совершенствование	4	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	текущий
27-30	Декабрь			Совершенствование	4	Техника бросков.	Спортивный зал	текущий
31-34	Декабрь-январь			Совершенствование	4	Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий
35-38	Январь			Совершенствование	4	Техника передвижений.	Спортивный зал	текущий
39-42	Февраль			Совершенствование	4	Техника ведения.	Спортивный зал	текущий
43-46	Февраль-март			Совершенствование	4	Техника передач.	Спортивный зал	текущий
47-50	Март			Совершенствование	4	Техника бросков.	Спортивный зал	текущий
51-54	Март-Апрель			Совершенствование	4	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	текущий
55-58	Апрель			Совершенствование	4	Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий

59-62	Апрель			Совершенствование	4	Правила соревнований.	Спортивный зал	текущий
63-66	Май			Совершенствование	4	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	текущий
67-70	Май			Совершенствование	4	Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий
71-74	Май			Изучение нового материала	4	Правила соревнований.	Спортивный зал	текущий

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы

Условия набора детей - набор в секцию «Спортивные игры» производится по следующим параметрам: наличие базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Кадровое обеспечение - занятия проводятся педагогом дополнительного образования. Образование высшее. Категория: первая квалификационная категория по должности «учитель физической культуры».

Занятия по программе проводятся на спортивного зала, соответствующий требованиям СанПиН и техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение:

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Дидактическое обеспечение: таблицы, плакаты, фотографии.

Техническое обеспечение: спортивный зал (спортивная площадка) с баскетбольным оборудованием:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Секундомер
3. Стойки для обводки – 6 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скалки – 15 шт.
7. Мячи набивные различной массы – 15 шт.
8. Мячи баскетбольные – 15 шт.
9. Насос ручной – 2 шт.

Методические материалы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Раздел 3. 5-10 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры). Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях

2. Программный материал по спортивным играм (5-10 классы) (Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции). (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2014г).

3. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «баскетбол» для учащихся 5 -11 классов. Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно

контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов реализации программы являются соревнования различного уровня. Для оценки уровня подготовки обучающиеся сдают:

Контрольные испытания.

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

С целью определения уровня усвоения общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно- воспитательного процесса проводятся контрольные испытания по общефизической и технической подготовке (входящая диагностика и итоговые испытания). Для изучения результативности реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка.

Показатели критерии определяются тремя уровнями:

- высокий (В) - 3 балла;
- средний (С) - 2 балла;
- низкий (Н) - 1 балл.

1. Сформированность умений и навыков

Высокий (3 балла): владеет техническими и общефизическими умениями и навыками,

Средний (2 балла): выполняет отдельные технические и общефизические умения и навыки

Низкий (1 балл): слабо сформированы технические и общефизические умения

Оценочные материалы. Нормативы технической подготовки

Оценка/уровень	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	10	9	20	18
Средний	8	7	23	16
Низкий	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки

Оценка/уровень	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
Высокий	190	6,2	4,9	4.10
Средний	180	6,5	5,2	4.20
Низкий	170	6.7	5,4	4.30

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее двух матчевых встреч.

III. Список литературы.

1. Каинов А.Н., «Организация работы спортивных секций в школе». - Волгоград, 2014 г.
2. Кофман Л.Б., .Погадаев Г.И, «Настольная книга учителя физической культуры». -издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - издательство «Просвещение», 2000 г.;
4. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
5. Зверев С.М., «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ». - М., «Просвещение», 1986 г.