

Принято на педсовете
протокол №1 от 27 августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО



Директор школы

Жандаров А.М

Приказ №64 от «27» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Спортивные игры»

для обучающихся 7-8 классов

с.Казарка
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Спортивные игры» (далее - Программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов образовательных учреждений под ред. В.И. Ляха (2015г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления

школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес

школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
 - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
 - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы

1. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.
2. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.
3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.
4. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.
5. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.
6. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
 Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.
 Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности.

Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий.

7. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

8. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

9. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

12. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.

13. Походная практика. Однодневные и многодневные походы в весенне - летний период

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

➤ Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
---	--------------	-------------	--------	----------

1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	1	1	-
5	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	5	-	5
7	Основные правила, техника и тактика игры в футбол.	5	1	4
8	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	7	1	6
9	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	7	1	6
10	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
11	Экскурсии, походы	1	-	1
	Всего	34		26