



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Гайского муниципального округа



ПРЕДТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №3»
П. В. Лысенко
Приказ № 159 от 03.04.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст 11-17 лет

Срок реализации: 1, 2 смена лагеря дневного пребывания «Теремок»

Автор: Бессонный Д.С.,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 3»

Гайский муниципальный округ, 2025 г.

Информационная карта программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»
Муниципальное образование	Оренбургская область, Гайский муниципальный округ, город Гай
Наименование организации	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3»г. Гая, Гайского муниципального округа, Оренбургской области
Юридический адрес организации	462630, Оренбургская область, г. Гай, ул. Коммунистическая, д. 5
Номер телефона	8(35362)42137
E-mail	maoysh3@mail.ru
Краткая аннотация содержания программы	В связи с ухудшением состояния здоровья детей, в сложившейся ситуации в мире, охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Программа направлена на укрепление и коррекцию здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности.
Сроки выполнения программы	Срок реализации программы - лагерная смена, 14 дней.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» разработана для реализации в летнем оздоровительном лагере «Теремок». Темы и разделы выбраны с учетом возрастных особенностей обучающихся, местных климатических условий.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Актуальность программы также обусловлена соответствием муниципальному заказу, то есть тем идеям и положениям, которые заложены в законах, положениях, рекомендациях, разработанными органами государственной, региональной и муниципальной власти, образовательной организации. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни.

В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой

критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей, сложившейся ситуации в мире, охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Спортивная игра - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Спортивные игры - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цель

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- приобрести конкретные знаний в области гигиены, здорового образа жизни, приобщить учащихся к спорту;
- научить использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, профилактика вредных привычек;
- формировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- формировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.

Развивающие:

- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- укреплять здоровье через развитие основных физических качеств и

повышение функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты программы

- увеличится количество учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снизится уровень заболеваемости учащихся школы;
- повысятся качества знаний учащихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- повысится уровень культуры здоровья учащихся.

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

- научиться использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно;
- получит знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучится навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретет конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни.
- изменит отношение к своему здоровью, осознает необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;
- повысит уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости);

Сформированы личностные качества:

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформируется умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- научиться определять наиболее эффективные способы достижения

результата;

- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- научиться видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Способы определения результативности

Предметом диагностики и контроля являются внешние физические качества учащихся, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение (решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях);
- мониторинг (ведение журнала учета).

Основой для оценивания деятельности учащихся являются результаты анализа его развития. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса. Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка

учащимися выполняемых заданий;

- взаимооценка учащимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- публичная защита выполненных учащимися творческих работ (индивидуальных и групповых);
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Итоговый контроль проводится в конце всего курса в форме итогов практической деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям курса.

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны, на дополнение и углубление школьной программы по физкультуре.

Уровень освоения программы

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики:

Программа является краткосрочной, сроком реализации в 14 дней,

возраст ребят: 11 – 17 лет.

Задача педагога: освоение обучающимся продуцирования - преобразования человеком внешней среды, вынуждающее его находить, изменять, приспособливать механизмы ориентации, адаптации. Оказание помощи в выборе будущей профессии на основе профессиональной психолого-педагогической диагностики.

Формы занятий по количеству детей:

Форма занятий по количеству детей фронтальная, по способу коммуникации – лекция, просмотр фильмов, мастер-класс, практикум, практические и творческие задания, иллюстративные упражнения, направленные на формирование знаний учащихся.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- **объяснительно-иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- **исследовательский** - самостоятельная работа учащихся.

2. Учебный план программы

№ п/п	Календарно-тематическое планирование модулей	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
1 раздел. «Подвижные игры и эстафеты»					
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	2	2	-	Инструктаж по ТБ. Проведение лекции по теме
2	Различные подвижные игры	4	1	3	Разучивание игр

3	Техника владения мячом, передачи мяча.	2	1	1	Отработка навыков владения мячом, передачи мяча
4	Итого по модулю	8	4	4	
2 раздел: «Волейбол»					
5	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	1	1	-	Лекция об истории волейбола. Инструктаж по ТБ.
6	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом	2	1	1	ОРУ
7	Техника перехода игроков. Техника приема мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.	3	1	2	Отработка техник игры с волейбольным мячом
8	Итого по модулю	6	3	3	
9	Итого	14	7	7	

3. Содержание программы

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни. Программа состоит из 3 взаимосвязанных модулей (разделов): подвижные игры и эстафеты, волейбол и футбол.

Модуль 1. «Подвижные игры и эстафеты»

Цели и задачи:

- 1) Охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни;
- 2) Отвлечение школьников от негативных явлений современной жизни;
- 3) Формирование взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой;

4) Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Содержание игр и эстафет:

1. «Вызов номеров»

Инвентарь (для каждой команды): скамейка – 1 шт., фишки

Содержание игры: Команды располагаются радиально по кругу, сидя верхом на скамейке, и каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко объявляет номер. Указанные номера вскакивают, оббегают по кругу сидящих на скамейке и занимают свое место. Игрок, первым занявший свое место, приносит команде очко. Места определяются по наибольшей сумме набранных очков.

2. «Бег цепочкой»

Инвентарь (для каждой команды): фишки или кегли.

Содержание игры: Мальчики каждой команды стоят боком по направлению движения, взявшись за руки, а девочки образуют цепочку, держась за руки, стоя боком к команде.

По сигналу девочки, не разрывая цепочки рук, оббегают змейкой стоящих мальчиков, оббегают контрольную отметку и так же возвращаются обратно.

3. «Построить мост»

Инвентарь (для каждой команды): фишки или кегли.

Содержание игры: Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок бежит до первой линии нападения волейбольной площадки и становится на «мост» (упор стоя согнувшись). После этого выбегает второй игрок команды и, пройдя ползком под «мостом», строит второй мост рядом с первым. Затем проползает под двумя мостами третий игрок и т. д. Последний игрок проползает под всеми мостами, командует «Встать!», все игроки поднимаются и бегом возвращаются к линии старта.

4. «Передай мяч сквозь обруч»

Инвентарь (для каждой команды): обруч – 5 шт., баскетбольный мяч – 1 шт.

Содержание игры: Команда становится в колонну по одному следующим образом: мальчик, девочка, мальчик, девочка и т. д. на расстоянии 2 м друг от друга. Девочки держат обручи над головой на вытянутых руках. У первого мальчика в руках баскетбольный мяч. По сигналу он начинает его передавать сквозь обруч, следующему игроку, последний мальчик, передав мяч сквозь обруч выбегает из колонны, ловит его и выполняет ведение вокруг флажка до своего места, затем берет мяч и начинает его передавать в обратном направлении. Последний мальчик (он был в начале эстафеты первым), получив мяч, ведет его за финишную черту.

5. «Пролезь сквозь мешок»

Инвентарь (для каждой команды): обруч с мешком без дна – 1 шт.

Содержание игры: Команда выстраивается в колонну по одному на лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения судья держит мешок без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают флажок и возвращаются обратно с правой стороны.

6. «Веселая эстафета»

Инвентарь (для каждой команды): гимнастическая палка – 1 шт., мяч резиновый (большой) – 1 шт.

Содержание игры: Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны мальчиков лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

7. «Мяч в корзину»

Инвентарь (для каждой команды): баскетбольный мяч – 1 шт., корзина – 1 шт.

Содержание игры: Команды выстраиваются в одну колонну за линией старта. Первый игрок бежит до контрольной отметки первой линии нападения волейбольной площадки, берет мяч и бросает его в корзину, стоящую на расстоянии 6 м от контрольной отметки. После этого возвращается обратно и задание выполняет второй игрок и т. д. Команде для бросков дается 1 минута.

Учитывается количество попаданий за данное время.

8. «Комбинированная эстафета»

Инвентарь (для каждой команды): баскетбольный мяч – 1 шт., обруч – 1 шт., гимнастическая палка – 1 шт.

Содержание игры:

1 **Этап** – мальчик: продвижение подскоками, сидя на баскетбольном мяче.

2 **Этап** – девочка: бег с вращением обруча и прыжками через него.

3 **Этап** – мальчик и девочка: бег вдвоем в обруче.

4 **Этап** – девочка: бег с обручем, катить его палкой, длина которой 25 см.

5 **Этап** – мальчик: прыжки на одной ноге, держа другую сзади за голеностопный сустав.

6 **Этап** – две девочки: перешагивание через гимнастическую палку, которую они держат руками.

7 **Этап** – два мальчика: бег вдвоем боком (спина к спине) приставными шагами.

В каждой эстафете команда занимает место (1, 2, 3, 4, 5) в порядке прихода на финиш. За выполнение заданий в эстафете с ошибками команде дается место на одно ниже.

Конкурсы для команд, вышедших в финал

1. «Чей мяч подскочит выше?».

Инвентарь (для каждой команды): баскетбольный мяч – 1 шт.

Условие: Ударить баскетбольный мяч о пол (задание выполнять одновременно и по сигналу).

2. «Нападай, защищайся!».

Инвентарь (для каждой команды): воздушный шарик – 1 шт.

Условие: У каждого сзади на уровне пояса привязан надувной шар. Задача состоит в том, чтобы раздавить чужой шар и не дать сделать это противнику.

Примечание: участник, у которого шар лопнул первым, получает одно очко. Среди двух оставшихся победитель получает 3 очка, побежденный 2 очка.

3. «Горошек».

Инвентарь (для каждой команды): Совочек – 1 шт., теннисные шарики.

Условие: Собрать с пола теннисные шарики совочком. Кто соберет больше за 20 секунд, не помогая второй рукой.

4. «Кто больше!».

Инвентарь (для каждой команды): скакалка – 2 шт.

Условие: Прыжки через скакалку на двух ногах в течение 20 секунд, вращать скакалку назад.

Примечание. В конкурсе принимают участие по выбору 1 мальчик, 1 девочка.

Модуль 2. «Волейбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры волейбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

История развития волейбола. Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание

комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом. Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара. Тестирование

4.Способы оценивания уровня достижений учащихся

Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные способности детей, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Основой для оценивания деятельности учеников являются результаты анализа его работы и деятельности по его росту. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики.

Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса.

Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей образовательного результата.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися результата друг друга;
- публичная защита и показ результата учащимися;
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Качество результатов оценивается по практической деятельности.

Итоговый контроль проводится в конце всего курса в форме тестирования результатов деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям курса.

ЛИСТ РЕФЛЕКСИИ

Проанализируйте результаты проекта, выполните рефлекссию, ответив на следующие вопросы:

1. Что нового вы узнали при изучении данного курса?
2. Как изменились ли ваши представления о спортивных играх, в чем именно?
3. Удавалось ли вам достичь той или иной цели во время занятий ?
4. Удачно ли была выбрана тема курса?
5. Рационально ли вы использовали свои возможности?
6. Достаточно ли было времени для занятий?
7. Какие знания и умения вы приобрели в процессе занятий?
8. Какие свои способности развивали?
9. Что вы чувствовали при изучении данного курса и выполнении предложенных заданий?
10. С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?
11. Что бы вы дополнительно хотели изучить по этой теме?
12. Где и зачем в будущем вам может пригодиться приобретенный опыт?

Оцени совместную работу группы, работавшей над проектом

1. Был ли должный психологический комфорт в группе?
2. Каков был характер общения между участниками проекта?
3. Хотели бы вы поменять состав своей группы?
4. Все ли участники были достаточно активны?
5. Все ли смогли проявить свои способности?
6. Удовлетворены ли вы своей работой в группе?

7. Напишите 5 положительных моментов, которые вы получили в группе, и 5 недочетов, на которые вы обратили внимание:

5. Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 192 с.
2. Бишаева, А. А., Малков А. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 312 с.
3. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.
4. Елжова Н.В. Лето звонкое, громче пой! Сценарии праздников, конкурсов, спортивных мероприятий для школ и детских оздоровительных центров.- Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 192 с.
5. Железняк, Ю. Д. «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров. - Москва. «Физкультура и спорт», 2008. – 156 с.
6. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.
7. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. - 448 с.
8. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 256 с.
9. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
10. Сборник программ дополнительного образования. Программы социально-педагогического и спортивного направления. Хабаровск: Краевой детский центр «Созвездие», 2008.
11. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. - 114 с.
12. Научно-методический журнал «Физкультура в школе». - Москва. - № 3. - 2012 г. - «Подводящие упражнения в волейболе».

13. Научно-методический журнал «Физкультура в школе». - Москва. - №4
2012г. «Школа мяча».
14. Научно-методический журнал «Физкультура в школе». - Москва. - №6
2013г. - «На уроках по волейболу».
15. Научно-методический журнал «Физкультура в школе». - Москва. - №5
2013г. - «Круговая тренировка по волейболу».