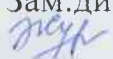


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА 7»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
30.08.2022г

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
 О.Я.Журавлева

Утверждаю  
Директор МКОУ «СОШ №7»  
 С.В. Торба



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»**

2022-2023 учебный год

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «СОШ № 7»;
- Положением о внеурочной деятельности в МКОУ «СОШ № 7»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МКОУ «СОШ № 7».

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности - важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек; расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### Содержание программы

**Теоретические знания: планирование режима дня;  
исторические этапы Олимпийского движения: дневник  
наблюдения по физкультурной деятельности.**

#### **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 с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол -20 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

**2. 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. Спортивные игры с мячом.

#### **Волейбол-10 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**2. 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?»  
 .Спортивные игры с мячом.

**Футбол -4 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

**2. 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». Спортивные игры с мячом.

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Баскетбол</b>	20	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1	
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1	
4	Ведение мяча	1	
5-6	Броски в кольцо	2	
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2	
9-10	Игра в нападении	2	
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2	
13	Правила игры, стойка, перемещения.	1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	
16	Техника броска.	1	
17	Техника броска.	1	
18	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	
19	Закрепление техники опорного броска.	1	
20	Техника игры в защите.	1	
		10	

Пионербол			
21	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	
22	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	
23	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
24	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
25	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	
26	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	
27	Прием высоко летящего мяча.	1	
28	Прием высоко летящего мяча.	1	
29	Техника и тактика игры в пионербол.	1	
30	Техника и тактика игры в пионербол	1	
Футбол			
31	Остановка катящегося мяча.	1	
32	Ведение мяча.	1	
33	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	
34	Техника и тактика игры	1	
	Всего	34	