



ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Название программы:
Спортивные игры
(12-14 лет)

Составители:
Кайсин Андрей Дмитриевич

Подразделение:
Кафедра физической культуры и здоровья

Москва, 2025 г.

1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивной секции «Спортивные игры» входит в образовательную область «Физическая культура», направленность дополнительного образования – физкультурно-оздоровительная.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллектизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по изучаемым спортивным играм различного масштаба.

Цели и задачи

Игровые виды спорта направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – изучение спортивных игр (лапта, флорбол, хоккей, тэг-регби).

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики спортивных игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллектизма, чувства дружбы и ответственности;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по различным спортивным играм;
- подготовка учащихся к соревнованиям по различным спортивным играм

Адресат программы: учащиеся 12-14 лет

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: основная форма работы на занятии групповая, состав группы постоянный.

Срок реализации программы: 1 года

Общее количество часов - 70, количество часов в неделю – два академических часа- 1 раза в неделю.

Уровень сложности программы

Данная программа базового уровня сложности

Планируемые результаты обучения (предметные, личностные и метапредметные)

В процессе учебно-тренировочных занятий воспитанники развиваются пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развиваются способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности - спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

Личностные результаты

При регулярном посещении занятий ожидается, что учащиеся приобретут индивидуально-личностную позицию саморазвития и самосовершенствования в отношении изучаемого предмета, начнут формировать такую позицию в отношении всех сфер своей жизнедеятельности; у них сформируется мотивация к обучению, познанию и самопознанию, характерное отношение к жизнедеятельности, как к длительному и интересному процессу обучения.

Учащиеся будут уметь самостоятельно ставить и удерживать цели и решать поставленные задачи в обучении, используя наиболее эффективные методы, реагировать на меняющиеся условия задач; контролировать и корректировать свои действия, адекватно оценивать результаты; формулировать свои затруднения, обращаясь за помощью.

Учащиеся смогут проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, определяя цели, функции,

участников, способы такого взаимодействия, формулируя и отстаивая свое мнение и позицию, оказывать взаимопомощь, разрешать возможные конфликты; приобретут знания по применению в жизни полученных в ходе обучения умений и навыков.

Также учащиеся укрепят свое физическое и психическое здоровье, будут обладать элементарными знаниями в области истории, социологии, анатомии, физиологии, медицины, психологии, гигиены, разных видов искусств.

Метапредметные навыки:

- *самоорганизация*

2. Содержание программы и тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Темы занятий	Содержание материала	Дата проведения	
				ФАКТ	ПЛАН
		ОФП			
1-2	2	Техника безопасности	Правила поведения и техника безопасности на уроках, соревнованиях и при занятиях спортом.		
№3-4	2	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.		
№5-6	2	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		
№7-8	2	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		
		Специальная подготовка			

№9-10	2	Ведение мяча правой и левой рукой в лапте и тэг-регби	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
№11-12	2	Ведения мяча внешней и внутренней стороной клюшки во флорболе	Передвижения бегом. Ведение мяча с изменением темпа бега, с изменением направления		
№13-14	2	Ведения мяча внешней и внутренней стороной клюшки в хоккее	Передвижения на коньках. Ведение мяча с изменением темпа катания, с изменением направления		
№15-16	2	Передачи мяча на месте и в движении в лапте и тэг-регби	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.		
№17-18	2	Передачи мяча на месте и в движении во флорболе	Передачи внутренней и внешней стороной клюшки, прием и передача мяча в касании. Отработка длинных передач по воздуху		
№19-20	2	Передачи мяча на месте и в движении в хоккее	Передачи внутренней и внешней стороной клюшки, прием и передача шайбы в касании. Отработка длинных передач по воздуху		
№21-22	2	Броски по воротам	Броски с места, броски с двух шагов справа и слева, штрафные броски		
№23-24	2	Броски по воротам во флорболе	Броски с места, броски после получения в касании, броски в движении, броски в движении после получения передачи в касании		
№25-26	2	Броски по воротам в хоккее	Броски с места, броски после получения в касании, броски в движении, броски в движении после получения передачи в касании		
Техническая подготовка					
№27-30	4	Техника нападения в лапте и тэг-регби	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов		

			передвижения. Передвижение приставным шагом, сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		
№31-34	4	Техника нападения во флорболе	Основная стойка во флорболе. Сочетания передвижений, приемов мяча, передач и бросков по воротам. Игра 1x1		
№35-38	4	Техника нападения в хоккее	Основная стойка в хоккее. Сочетания передвижений, приемов мяча, передач и бросков по воротам. Игра 1x1		
№39-42	4	Техника защиты в лапте тэг-регби	Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передачи мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.		
№43-46	4	Техника защиты во флорболе	Перемещения игроков в защите. Индивидуальные действия игроков против игрока с мячом и без мяча. Игра 1x1		
№47-50	4	Техника защиты в хоккее	Перемещения игроков в защите. Индивидуальные действия игроков против игрока с шайбой и без шайбы. Игра 1x1		
		Тактическая подготовка			
№ 51-54	4	Групповые и командные взаимодействия в нападении в лапте и тэг-регби	Взаимодействие двух и трех игроков "передай мяч – выходи" Взаимодействие трех игроков "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2x1". Взаимодействие пяти нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая и большая восьмерка, пересечение, наведение. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух и более игроков с заслонами.		

№55-58	4	Групповые командные взаимодействия нападении в флорболе.	и в во	Взаимодействия двух и трех игроков. Игра в быстром прорыве. Игра в большинстве 5x3 и 5x4		
№59-62	4	Групповые командные взаимодействия в нападении в хоккее.	и в	Взаимодействия двух и трех игроков. Игра в быстром прорыве. Игра в большинстве 5x3 и 5x4		
№63-66	4	Тактика защиты в лапте и тэг-регби	в	Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
№67-68	2	Тактика защиты во флорболе		Зонная защита во флорболе. Ротация игроков против взаимодействий игроков в нападении.		
№69-70	2	Тактика защиты в хоккее	в	Зонная защита в хоккее. Ротация игроков против взаимодействий игроков в нападении.		
		Техника безопасности		Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.		

Содержание разделов программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития изучаемых спортивных игр, правила игры и регламенты соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам изучаемых игр.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Итоговое оценивание

Отслеживание результатов проводится на основе оценки качества подготовки к спаррингу

Итоговое оценивание будет проводиться с учетом результатов соревнований

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

открытое занятие, итоговое занятие, результаты в соревнованиях.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы. Особенности работы по программе

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многоократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

5. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Стойки для обводки – 16 шт.
- Манекен баскетбольный – 5 шт.
- Мячи набивные различной массы – 8 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.

- Ворота для футбола – 2 шт.
- Пояса и ленты - 10 шт.
- Мячи для флорбола – 25 шт.
- Мячи для тэг-регби – 20 шт.
- Клюшки для флорбола – 15 шт.
- Биты для лапты - 10 шт.
- Мячи для большого тенниса - 20 шт

Литература

1. Волков, В.М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов: учебное пособие. Смоленск: 1998, 99 с.
2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта. М. : Издательство Юрайт, 2023, 103 с.
3. Родин А.В., Губа В.П., Булыкина Л.В. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания. М.: Советский спорт. 2023, 288с.
4. Спортивные игры: Учеб. пособие/ Под ред. Ю. Н. Клещева. М.: Высш. школа. 1980, 143 с.