

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
имени Героя Советского Союза С.И. Гусева»

---

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «28» января 2022г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №1 им. С.И.Гусева»

В.А.Левчук

«28» января 2022 г.

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

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:

Алейников Сергей Владимирович,

Даниличев Анатолий Дмитриевич,

Лебедев Александр Юрьевич,

Романова Ирина Александровна,

Смыслов Анатолий Леонидович

педагоги дополнительного образования

г. Гусев, 2022г.

## Пояснительная записка

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

### **Актуальность**

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, волейболу и футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Отличительные особенности** данной программы состоят в том, что организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Баскетбол, волейбол и футбол – командные виды спорта, занятия которыми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся в возрасте 6-11 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Набор детей в объединение – свободный. Группа формируется из числа учащихся начальных классов МОУ «СОШ №1 им. С.И.Гусева», реализующей программу. Состав групп 15-25 человек.

При зачислении детей в группу необходима медицинская справка от врача о состоянии здоровья обучающегося.

Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Данная общеразвивающая программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Практическая значимость** состоит в том, что волейбол, футбол и баскетбол, как командные игры способствуют развитию у обучающихся многих ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать верное решение. Все движения в волейболе и пионерболу носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Игра вызывает качественные изменения в различных системах молодого организма. Прыжковые игровые действия укрепляют опорно-двигательную аппарат, разнообразные средства общей физической подготовки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

## **Ведущие теоретические идеи**

В научно-теоретической концепции деятельности, сформулированной ее основоположниками А.С. Выготским и А.Н.Леонтьевым, отмечается, что «деятельность» понятие самое общее и имеет собирательное значение. «Реально же мы имеем дело с особенными деятельностями». Подобное понимание деятельности свидетельствует о ее многообразии, реализуемой как индивидами, так и конкретными командами. Говоря другими словами, в нашем случае, существенным моментом в процессе подготовки спортсменов в различных видах спорта является учет многообразия деятельностей. Следовательно, пользуясь понятием «деятельность, применительно к реализации программы подготовки спортсменов необходимо иметь в виду совокупность ее различных видов.

В теории и методике спортивных игр назрела необходимость реформирования всей системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, как не отвечающей современным требованиям. Возникает потребность в переориентации ее на новые концептуальные «рельсы», подвергая переосмыслению фундаментальные основы, которые считались незыблемыми и на протяжении многих лет давали положительные результаты.

## *Ключевые понятия*

*Бег* - это один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина

легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. (Словарь спортивных терминов).

*Волейбол* (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин. (Спортивная энциклопедия).

*Доигровщики* (нападающие второго темпа) — игроки, атакующие с края сетки. (Спортивная энциклопедия).

*Диагональные* — самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. (Спортивная энциклопедия).

*Здоровый образ жизни* — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. (Википедия).

*Либеро* — основной принимающий. (Спортивная энциклопедия).

*Связующий* — игрок, определяющий варианты атаки. (Спортивная энциклопедия).

Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) — высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. (Спортивная энциклопедия).

**Баскетбол** ([англ. Basket](#) «корзина» + [ball](#) «мяч») - [спортивная командная игра](#) с [мячом](#), в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, брошенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — [три очка](#); [штрафной бросок](#) оценивается в одно очко. Стандартный размер [баскетбольной площадки](#) — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире<sup>[1]</sup>.

Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр с 1936 года](#) (изобретатель игры [Джеймс Нейсмит](#) был там в качестве гостя). Регулярные [чемпионаты мира по баскетболу](#) среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а [чемпионаты Европы](#) — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: [Евролига](#), [Еврокубок](#), [Кубок вызова ФИБА](#).

Наибольшего развития эта игра достигла в [США](#): чемпионат [Национальной баскетбольной ассоциации](#) (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта [в Литве](#).

В баскетболе стандартно имеются три позиции или, как их еще называют, амплуа:

- защитник;
- нападающий или форвард;
- центровой.

Если разбирать ситуацию более детально, то можно выделить пять категорий:

- разыгрывающий защитник;
- атакующий защитник;
- легкий нападающий;
- мощный или тяжелый форвард;
- центровой.

Все эти позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер.

**Футбол** этот **термин** пришел из классической («французской») борьбы, где арбитром именуется судья на ковче, руководящий схваткой двух спортсменов.

*Автогол* — мяч, забитый игроком в свои ворота.

*Аут* — (англ. — вне, вон) положение, когда мяч «вышел из игры», то есть пересек линию, ограничивающую поле.

*Бек* (англ. — задний) — защитник, играющий на последней линии, перед воротами своей команды.

*«Бетон»* — защитный вариант игры, когда все действия команды подчинены обороне своих ворот. С этой целью вблизи штрафной площади играют не только защитники, но и полузащитники и даже нападающие.

*Болельщик* — любитель футбола, приверженец какой-либо команды, остро переживающий ее успехи и неудачи.

*Бомбардир* — самый меткий игрок, чаще других поражающий ворота соперников. В футбол это слово пришло из артиллерии. Бомбардировать — значит обстреливать из орудий. Существовал некогда даже такой чин — бомбардир.

*Гол* — английское слово, обозначающее ворота, установленные на футбольном поле для того, чтобы в них забивали мяч. Дословный перевод его — цепь.

*Дисквалификация* — лишение футболиста или команды права участвовать в играх за нарушение правил, регламента соревнований или недостойное поведение.

*Дриблинг* — движение футболиста с мячом в различных направлениях. В английской футбольной терминологии «дриблер» — игрок, умело ведущий мяч.

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ спортивных игр.

**Задачи:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Принципы отбора содержания**

Так как спортивная тренировка – это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся: Согласно общей и специальной подготовки спортсмена, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

*Принцип направленности* к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в спорте.

*Принцип непрерывности* тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Соблюдение *принципа постепенности* увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

*Принцип сознательности и активности* предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов

тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий.

*Принцип систематичности* требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами, как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

*Принцип доступности и индивидуализации* обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

*Принцип динамичности и постепенности* определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей. Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

### **Основные формы и методы**

#### *Формы:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

#### *Методы:*

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.

- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

### **Планируемые результаты**

*Обучающиеся будут:*

знать:

- терминологию;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол, волейбол и баскетбол;

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

будет развито:

- мотивация к занятиям футболом, волейболом или баскетболом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3. Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
	2.2. Активность на занятиях	



3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность  3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях  3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.  4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4. Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях  5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

### Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p><b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>
<p><b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>
<p><b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>

- Навыки деятельности в коллективе

### Формы подведения итогов реализации программы

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

### Учебный план

Наименование разделов и тем		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Футбол					
1.1	Футбол. Вводное занятие.	1	1	2	тестирование
1.2	Гигиенические знания и навыки.	1	1	2	опрос
1.3	Закаливание.	1	1	2	опрос
1.4	Правила игры в футбол.	1	1	2	тестирование
1.5	Техника игры в футбол.	1	1	2	опрос
1.6	Общая физическая подготовка.	1	5	6	Сдача нормативов.
1.7	Специальная физическая подготовка.	1	3	4	Сдача нормативов.
1.8	Тактика игры в футбол.	1	1	2	Сдача нормативов.
1.9	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	1	1	2	Сдача нормативов.
Раздел 2. Волейбол					
2.1	Волейбол. Вводное занятие.	1	1	2	тестирование
2.2	Правила игры в волейбол.	1	1	2	тестирование
2.3	Техника игры в волейбол.	1	1	2	опрос
2.4	Общая физическая подготовка.	1	5	6	Сдача нормативов.

2.5	Специальная физическая подготовка.	1	7	8	Сдача нормативов.
2.6	Тактика игры в волейбол	1	1	2	Сдача нормативов.
2.7	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	1	1	2	Сдача нормативов.
Раздел 3. Баскетбол					
3.1	Баскетбол. Вводное занятие.	1	1	2	тестирование
3.2	Правила игры в баскетбол.	1	1	2	тестирование
3.3	Техника игры в баскетбол.	1	1	2	опрос
3.4	Общая физическая подготовка.	1	5	6	Сдача нормативов.
3.5	Специальная физическая подготовка.	1	7	8	Сдача нормативов.
3.6	Тактика игры в баскетбол.	1	1	2	Сдача нормативов.
3.7	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	1	1	2	Сдача нормативов.
<b>Итого часов:</b>		<b>23</b>	<b>49</b>	<b>72</b>	

### Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1,2	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. врачебный контроль. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.

3,4	Гигиенические знания и навыки.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Значение правильного питания для юного спортсмена.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p>
5,6	Закаливание.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Использование Естественных факторов природы в целях закаливания организма. Правила купания.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.</p>
7, 8	Правила игры в футбол.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Разбор и изучение правил игры в «Малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Тестирование правил соревнований по футболу. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p>
9,10	Техника игры в футбол.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по</p>

		<p>мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.</p>
11,12,13,14,15,16	Общая физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Понятие – выносливость. Как развить гибкость. Понятие – сила. Как способствовать развитию ловкости.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Выпады вперёд, в сторону, назад. Прыжки в полу приседе. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.) Эстафеты с преодолением препятствий.</p>
17,18,19,20	Специальная физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Понятие – быстрота. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», Эстафеты с преодолением препятствий. Плавание. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.</p>
21,22	Тактика игры в футбол.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Понятие – выносливость. Как развить гибкость. Понятие – сила. Как способствовать развитию ловкости. Понятие – быстрота.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения.</p>

		Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
23,24	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов по технике игры в футбол.
25,26	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.
27.28	Правила игры в волейбол	<i>Теоретическая часть.</i> Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. <i>Практическая часть.</i> Тестирование правил соревнований по волейболу. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.
29.30	Техника игры в волейбол	<i>Теоретическая часть.</i> Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Прямой и резаный удар по мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара. <i>Практическая часть.</i> Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Перемещение по площадке. Роль каждой позиции на игровой площадке. Атака и прием мяча.

31.32.33.34.35.36	Общая физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p>
37.38.39.40.41.42.43.44	Специальная физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.</p>
45.46	Тактика игры в волейбол	<p><i>Теоретическая часть.</i> Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.</p>
47.48	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в волейбол.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча</p>

		верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.
49,50	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. История развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Правила игры в баскетбол. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.
51.52	Правила игры в баскетбол	<i>Теоретическая часть.</i> Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. <i>Практическая часть.</i> Тестирование правил соревнований по волейболу. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.
53.54	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, <i>Практическая часть.</i> Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча двумя руками вперед (в опорном прыжке). Бросок мяча в движении.
55.56.57.58.59.60	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук



		и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
61.62.63.64.65.66.67.68	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практическая часть.</i> Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
69,70	Тактика игры в баскетбол	<i>Теоретическая часть.</i> Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
71.72	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в баскетбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину,

		прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в баскетбол. Ведение мяча правой – левой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.
--	--	---

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2023

#### Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счёт:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

#### Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или классный руководитель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым

организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления к опыту практической работы.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал  
спортивный инвентарь и оборудование:

- наличие футбольного поля и спортивного зала
- сетка волейбольная
- кольца баскетбольные
- стойки для обводки мячей
- стойки для подвески мячей
- переносные мишени
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- компьютер.

#### *Санитарно – гигиенические требования*

Для реализации программы необходимо иметь:

- Спортивный зал (в зимний период), футбольное поле (в теплое время года);
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по футболу, волейболу и баскетболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- «Правила игры в футбол», «Правила игры в волейбол», «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в футболе», «Правила судейства в волейболе», «Правила судейства в баскетболе».

#### **Методическое обеспечение**

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.

2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические: тренировки, игры, соревнования.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).

5. Методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

### **Оценочные материалы**

#### *Примерные нормативные требования по общей физической подготовке*

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					



Ведение мяча по «восьмерке», с	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<i>Для вратарей</i>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуполета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

### **Информационное обеспечение программы:**

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Международный олимпийский комитет <http://olympic.org>

Международный портал <http://fsnews.ru/>

Олимпийский комитет России <http://.roc.ru/>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Отдел образования города Калининграда <http://osdusshor.ru/>

<http://razvitoi.ru/> растём и развиваемся

<http://detivsporte.ru/> дети и спорт

<https://www.championat.com/football/>

<https://www.sports.ru/football/>

### **Список литературы**

#### Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие.-М.: МПСИ, 2006.- 312с.

2. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

3. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. – СПб.: Питер, 2012.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).

4. Иорданская Ф, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

5. Колесов Д.В. Оценка (психология и прагматика оценки): Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 816с.

6. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 696с.

7. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2005 г. [Википедия].

8. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Загравская // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-15. [Электронный ресурс].[http:// scienceforum.ru](http://scienceforum.ru)

9. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.

10. Мрочко Л.В. Теория и практика массовой информации: учебное пособие Л.В.Мрочко.-М.: Флинта: МПСИ, 2006.- 240с.

11. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки-М.: Советский спорт, 2009- 188с. <http://sovsportizdat.ru/>

12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008.-713с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).

13. Цирик Б., «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

14. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

15. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие.-М.: МПСИ, 2006.- 312с.

16. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

17. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. – СПб.: Питер, 2012.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).

18. Колесов Д.В. Оценка (психология и прагматика оценки): Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 816с.

19. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.

20. М., «Физкультура и спорт», 1982г.

21. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.

5.Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016

. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

9. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

13.Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016

14. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005