

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

---

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «22» 05 2023г.  
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ №1 им. С.И. Гусева»  
В.А. Левчук  
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы составители:  
Алейников Сергей Владимирович,  
Лебедев Александр Юрьевич,  
Романова Ирина Александровна,  
педагоги дополнительного образования  
г. Гусев

г. Гусев, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одна из основных тенденций развития современного общества — это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

В процессе игры происходит формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Они нравятся практически всем учащимся без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительные игры» востребована, так как обладает мощным развивающим потенциалом и сопровождается высоким эмоциональным фоном, строится на психологической и дидактической базе, которая является в младшем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного и физического развития.

### **Раскрытие ведущих идей**

Ведущая идея программы - развитие двигательных навыков и умений учащихся, потребности учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры, формирование культуры здорового образа жизни. освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы «Спортивно-оздоровительные игры» и представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

### **Описание ключевых понятий**

*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, заброшенный 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 [1].

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 ковре, 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.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительные игры» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и направлена на освоение техники спортивных игр, совершенствования физического развития обучающихся. На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия

спортивными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса.

Спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

#### **Уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно - оздоровительные игры» предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровне.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей спортивных игр их видами, правилами спортивной игры, оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми и осваивают основные физические упражнения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, потребности учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры, формирование культуры здорового образа жизни.

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы «Спортивно-оздоровительные игры» и представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### **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.

По статистике среднесуточный объем движений у учащихся в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека: начиная с ожирения, нарушения осанки, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаток физических нагрузок приводит также к психологическим трудностям. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем - поощрять занятия учащихся физической культурой и спортом. Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме, разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» является сегодня чрезвычайно актуальной, в которой акцент делается на привитие учащимся любовь к занятиям спортивными играми и к здоровому образу жизни.

### **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 пионерболе 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.

### **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 подготовке 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.

**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.

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить с историей развития подвижных и спортивных игр;
- обучить теоретическим и практическим основам спортивных игр, соревновательной деятельности;
- научить обучающихся безопасно и правильно использовать необходимое спортивное оборудование;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Развивающие:**

- развивать физические способности и личные качества обучающихся;
- развивать потребность в систематических занятиях спортом, стремление вести здоровый образ жизни;
- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- совершенствование двигательной активности учащихся;



- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

#### **Воспитательные:**

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности.

#### **Психолого-педагогическая характеристика**

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

Набор детей в объединение – свободный

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» 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.

#### **Формы обучения**

Форма обучения - очная

#### **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.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

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

#### **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 техники

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

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат

**1. Сформированы специфические умения и навыки:**

- Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;

- Владение специальной терминологией;
- Практические умения и навыки, предусмотренные программой;
- Владение специальным оборудованием и оснащением

Способы определения результатов

- Экспертная оценка
- Сдача контрольных нормативов
- Анализ результатов соревнований

**2. Наличие общеучебных умений и навыков:**

- Умение слушать и слышать педагога;
- Умение выступать перед аудиторией
- Умение организовать свое рабочее место
- Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности
- Умение аккуратно выполнять работу

Способы определения результатов

- Педагогическое наблюдение
- Анализ результатов деятельности обучающихся

**3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:**

- Уважительное отношение к национальным ценностям страны;
- Личностные отношения к национальной культуре;
- Навыки деятельности в коллективе

Способы определения результатов

- Педагогическое наблюдение

- Диагностика личностного роста

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.*

Диагностика результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные и подвижные игры» проводится на различных этапах усвоения материала, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению программы:

- зачеты по теоретическим основам знаний спортивных игр;
- тестирование уровня развития двигательных способностей,
- уровня сформированности физических умений и навыков;
- участие в соревнованиях (веселые стары, эстафеты, играх);
- самостоятельное проведение спортивных и подвижных игр.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:*

- диагностика образовательных результатов (по результатам тестовых заданий, карточек-заданий, опроса, зачётных срезов)
- карточки учета результатов учащихся;
- портфолио.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе*

Результативность обучения определяется умением учащихся играть и проводить спортивные и подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья», Малые Олимпийские игры, участие конкурсах, викторинах, организация и проведение подвижных игр самостоятельно.

*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					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220

длину сместа, см	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	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

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Методическое обеспечение**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные и подвижные игры» осуществляется в очной форме.

Используются **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой. Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор **формы организации образовательного процесса** зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы проведения учебных занятий:** веселые старты, соревнования, подвижные игры, эстафеты, демонстрация-объяснение, конкурсы.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровая технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии.

**Кадровое обеспечение:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» реализуется педагогом дополнительного образования, без предъявления требований к квалификационной категории. Педагог имеет среднее специальное или высшее педагогическое образование/прошедший программу переподготовки, соответствующую специфике программы.

**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, видеofilьмов, 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.

### **Уровневая дифференциация образовательной программы**

«Спортивные игры» представляет модель поэтапного обучения спортивным играм. Базовый уровень предполагает активное включение обучающихся в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий. Обучение направлено на формирование элементарной грамотности в области спортивных игр и предполагает расширение представлений обучающихся о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса учащихся к спортивным играм и соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, в соответствии возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей учащихся используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, игровой, соревновательный метод.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в форме игры. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. В ходе изучения теоретической части учащиеся приобретут знания о месте и значении спортивных игр в системе физического воспитания, познакомятся со структурой рациональных движений в технических приёмах игры, изучат взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практическая часть направлена на изучение и овладение техникой основных приёмов спортивных игр, формирование навыков деятельности игрока.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

(72 часа, 2 часа в неделю)

**Тема 1.** Вводный контроль. Физическая культура и спорт в России (2 ч.)

*Теоретическая часть.* 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.

*Практическая часть.* Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.

**Тема 2.** Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Значение правильного питания для юного спортсмена.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 3.** Закаливание (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Использование Естественных факторов природы в целях закаливания организма. Правила купания.

*Практическая часть.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости 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.

**Тема 4.** Правила игры в футбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Разбор и изучение правил игры в «Малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 5.** Техника игры в футбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара. Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.

Техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость 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 движений.

**Тема 6.** Общая физическая подготовка (6 ч.)

*Теоретическая часть.* Понятие – выносливость. Как развить гибкость. Понятие – сила. Как способствовать развитию ловкости.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 7.** Специальная физическая подготовка (4 ч.)

*Теоретическая часть.* Понятие – быстрота. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 8.** Тактика игры в футбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Понятие – выносливость. Как развить гибкость. Понятие–сила. Как способствовать развитию ловкости. Понятие – быстрота.

*Практическая часть.* Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения.

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.

**Тема 9.** Итоговое занятие. Итоговый контроль (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Знание правил игры в волейбол.

*Практическая часть.* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов по технике игры в футбол.

**Тема 10.** Вводное занятие. Вводный контроль (2 ч.)

*Теоретическая часть.* 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.

*Практическая часть.* Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.

**Тема 11.** Правила игры в волейбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 12.** Техника игры в волейбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Прямой и резаный удар по мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

*Практическая часть.* Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Перемещение по площадке. Роль каждой позиции на игровой площадке. Атака и прием мяча.

**Тема 13.** Общая физическая подготовка (6 ч.)

*Теоретическая часть.* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 14.** Специальная физическая подготовка (8 ч.)

*Теоретическая часть.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 15.** Тактика игры в волейбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* 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.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 16.** Итоговое занятие. Итоговый контроль (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Знание правил игры в волейбол.

*Практическая часть.* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных

нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

**Тема 17.** Вводное занятие. Вводный контроль (2 ч.)

*Теоретическая часть.* 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.

*Практическая часть.* Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.

**Тема 18.** Правила игры в баскетбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 19.** Техническая подготовка (2 ч.)

*Теоретическая часть.* Специальные технические приемы перемещения.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 20.** Общая физическая подготовка (6 ч.)

*Теоретическая часть.* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 21.** Специальная физическая подготовка (8 ч.)

*Теоретическая часть.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 22.** Тактика игры в баскетбол (2 ч.)

*Теоретическая часть.* 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.

*Практическая часть.* 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.

**Тема 23.** Итоговое занятие. Итоговый контроль (1 ч.)

*Теоретическая часть.* Знание правил игры в баскетбол.

*Практическая часть.* 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.

## 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.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					
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>	

### 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

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>						
1		14:00-15:00	1	Физическая культура и спорт в России	Презентация Познавательное занятие	Устный опрос
2		14:00-15:00	1	Правила проведения игр и соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми.	Познавательное занятие Дискуссия	Устный опрос
<b>Гигиенические знания и навыки (2 часа)</b>						
3			1	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника.	Познавательное занятие	Устный опрос
4			1	Значение правильного питания для юного спортсмена.	Познавательное занятие	Устный опрос
<b>Закаливание (2 часа)</b>						
5			1	Использование Естественных факторов природы в целях закаливания организма. Правила купания.	Познавательное занятие	Устный опрос
6			1	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Правила игры в футбол (2 часа)</b>						
7			1	Разбор и изучение правил игры в «Малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	Познавательное занятие	Практическое занятие
8			1	Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Техника игры в футбол (2 часа)</b>						

9			1	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
10			1	Футбол. Выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b>						
11			1	Понятие – выносливость. Как развить гибкость.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
12			1	Понятие – сила. Как способствовать развитию ловкости.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
13			1	Развитие координационных способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
14			1	Развитие скоростных способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
15			1	Развитие силовых способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
16			1	Развитие скоростно-силовых способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие



**Специальная физическая подготовка (4 часа)**

17			1	Понятие – быстрота. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
18			1	Развитие скорости. Круговая тренировка. Игровая	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
19			1	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Игровая	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
20			1	Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие

**Тактика игры в футбол (2 часа)**

21			1	Понятие– выносливость. Как развитие гибкость. Понятие– сила. Как способствовать развитию ловкости. Понятие – быстрота.	Практические упражнения	Практическое занятие
22			1	Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения.	Практические упражнения	Практическое занятие

**Итоговое занятие. Итоговый контроль (2 часа)**

23			1	Бросание и ловля мяча, прыжки в высоту, лазанье по наклонной лестнице.	Практические упражнения	Сдача нормативов
24			1	Спортивные эстафеты. Правила эстафеты. Веселые старты.	Практические упражнения	Сдача нормативов

**Вводное занятие. Вводный контроль (2 часа)**

25			1	Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.	Познавательное занятие	Практическое занятие
----	--	--	---	---	------------------------	----------------------

					Практические упражнения	
26			1	Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом».	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Правила игры в волейбол (2 часа)</b>						
27			1	Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
29			1	Тестирование правил соревнований по волейболу. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Техника игры в волейбол (2 часа)</b>						
30			1	Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Прямой и резаный удар по мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
31			1	Выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Перемещение по площадке. Роль каждой позиции на игровой площадке. Атака и прием мяча.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b>						
32			1	Понятие – выносливость. Как развить гибкость.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
33			1	Понятие – сила. Как способствовать развитию ловкости.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие

34			1	Развитие координационных способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
35			1	Развитие скоростных способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
36			1	Развитие силовых способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
37			1	Развитие скоростно-силовых способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Специальная физическая подготовка (8 часов)</b>						
38			1	Понятие – быстрота. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
39			1	Развитие скорости. Круговая тренировка. Игровая	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
40			1	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Игровая	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
41			1	Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие

42			1	Волейбол. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
43			1	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу. Игры и эстафеты с препятствиями.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
44			1	Игры на координацию движения: «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
45			1	Игры на координацию движения: «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Тактика игры в волейбол (2 часа)</b>						
46			1	Знакомство с содержанием подвижных игр. Объяснение содержания и правил игры. Обсуждение игр.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
47			1	Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом»	Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Итоговое занятие. Итоговый контроль (2 часа)</b>						
48			1	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча.	Практическое занятие	Практическое занятие
49			1	Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.	Практическое занятие	Сдача нормативов
<b>Вводное занятие. Вводный контроль (2 часа)</b>						
50			1	Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом.	Познавательное занятие	Практическое занятие

					Практические упражнения	
51			1	История развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Правила игры в баскетбол.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Правила игры в баскетбол (2 часа)</b>						
52			1	Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
53			1	Тестирование правил соревнований по волейболу. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Техническая подготовка (2 часа)</b>						
54			1	Специальные технические приемы перемещения.	Практические упражнения	Практическое занятие
55			1	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.	Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b>						
56			1	Понятие – выносливость. Как развить гибкость.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
57			1	Понятие – сила. Как способствовать развитию ловкости.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
58			1	Развитие координационных способностей.	Познавательное занятие	Практическое занятие

					Практические упражнения	
59			1	Развитие скоростных способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
60			1	Развитие силовых способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
61			1	Развитие скоростно-силовых способностей.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Специальная физическая подготовка (8 часов)</b>						
62			1	Понятие – быстрота. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
63			1	Развитие скорости. Круговая тренировка. Игровая	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
64			1	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Игровая	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
65			1	Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
66			1	Волейбол. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	Познавательное занятие	Практическое занятие

					Практические упражнения	
67			1	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу. Игры и эстафеты с препятствиями.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
68			1	Игры на координацию движения: «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
69			1	Игры на координацию движения: «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Тактика игры в баскетбол (2 часа)</b>						
70			1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
71			1	Спортивная эстафета.	Познавательное занятие Практические упражнения	Практическое занятие
<b>Итоговое занятие. Итоговый контроль (1 час)</b>						
72			1	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Спортивные игры	Практическое занятие	Сдача нормативов
<b>Итого за год:</b>			<b>72 ч.</b>			

### **Рабочая программа воспитания** содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

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 понимание относится 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.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое, нравственное воспитание	В рамках занятий	сентябрь-май
4	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6	Беседа о празднике «День учителя»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	октябрь
7	Беседа о празднике «День пожилого человека»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	октябрь
8	Беседа о празднике «День матери»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	ноябрь
9	Беседа о празднике «Новый год и Рождество»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь, январь
10	Инструктаж по технике безопасности в зимний период	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	декабрь
11	Беседа о празднике «День Защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое,	В рамках занятий	февраль

		нравственное и духовное воспитание		
12	Беседа о празднике «8марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	март
13	Беседа «Что такое право»	правовое воспитание и культура безопасности	В рамках занятий	март
14	Беседа о празднике «День космонавтики»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	апрель
15	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май
16	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	май
17	Инструктаж по технике безопасности в летний период	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	май
18	Сделаем город чище	Экологическое воспитание	В рамках занятий	май

### **Список литературы**

#### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении плана Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/2 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие.-М.: МПСИ, 2016.- 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», 2016. – 816с.

6. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2016. – 696с.

7. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период 2015 г. [Википедия].

8. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская // 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, 2013.- 131с.

10. Мрочко Л.В. Теория и практика массовой информации: учебное пособие Л.В.Мрочко.-М.: Флинта: МПСИ, 2016.- 240с.

11. Рубин В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки-М.: Советский спорт, 2013- 188с. <http://sovsportizdat.ru/>

12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2013.-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, 2016.- 312с.

16. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2013г.

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», 2016. – 81бс.

19. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2012. -255 с.

20. 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, 2012г. - 134 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2013.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2013.

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

. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2011.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2011.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2013. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2012

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2013.

11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2012г.

12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2013.

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

14. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2015

### **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://razvitoy.ru/> растём и  
развиваемся

<http://detivsporte.ru/> дети и спорт

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

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