


| | |
|--|--|
| <p>СОГЛАСОВАНО Решением педагогического Совета Протокол № 1 от 28.09.2024г.</p> | <p>УТВЕРЖДЕНО Врио директора МАОУ «Калтайская СОШ» Томского района Приказ № 118 от 02.09.2024г. О.Е. Отт</p>  |
|--|--|

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Спортивные игры»
Физкультурно – спортивная направленность
(срок реализации – 1 год, возраст 7-18 лет)**

Составила: Филимонова Маргарита Васильевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа реализуется через школьный спортивный клуб и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устава МАОУ «Калтайская СОШ» Томского района и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр

являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» **имеет физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для разновозрастных категорий учащихся, имеет различные уровни её освоения.

Актуальность:

- Развитие личностных качеств;
- Социализация ребёнка в обществе;
- Развитие физических качеств;
- Доступность для детей разного уровня развития и возможностей;
- Возможность развивать физические качества ребенка по выстроенной образовательной траектории.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.

3. В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки, полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр.

Целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр, занимающимися для успешного участия в школьных, окружных, муниципальных, соревнованиях и использование этих игр во внеурочное время.

Цель данной программы – создание условий для физического и личностного развития обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
2. Развивать физические и личностные качества обучающихся;
3. Осваивать теоретические знания по физической культуре, технике безопасности;
4. Формировать навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
5. Воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
6. Выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий данными видами спорта;
7. Проведения активного и интересного досуга.

Отличительная особенность данной образовательной программы является увеличение объёма (количество часов) на изучение спортивных игр, осуществление образовательного процесса с обучающимися разного возраста.

Программа «Спортивные игры» учитывает интересы не только детей, но и всех остальных участников образовательного процесса: родителей, социокультурную среду, общество, государство. При этом для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни, привычки к сохранению своего здоровья необходим новый подход. Достижение положительных результатов возможно только при наличии заинтересованности родителей, привлечении семейного воспитательного потенциала и ближайшей социокультурной среды жизни ребёнка.

Программа предназначена для учащихся 7-18 лет и рассчитана на 34 учебных недели по 1 часу в неделю, годовой план – 34 часа.

Формы занятий: тренировка, игра, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Содержание программы

Футбол – 16 часов.

Теоретическая подготовка – 2 часа.

Требования к ТБ при занятиях футболом. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Правила игры.

ОФП, другие виды спорта и подвижные игры – 4 часа.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

СФП – 4 часа.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Технико-тактическая подготовка – 4 часа.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола. Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. 20

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой,

выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Товарищеские игры – 2 часа

Баскетбол – 18 часов.

Теоретическая подготовка – 2 часа.

Требования к ТБ при занятиях футболом. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Правила игры.

Общая физическая подготовка – 4 часа

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение

сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 3. Специальная физическая подготовка – 4 часа.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 4. Техническая подготовка – 4 часа.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в

прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Товарищеские игры – 2 часа.

Тематическое планирование

| № | Тема занятий | Теория | Практика |
|----|--|--------|----------|
| | Футбол | | |
| 1. | Развитие футбола в России | 0,5 | |
| 2. | Требования к ТБ при занятиях футбола | 0,5 | |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи | 0,5 | |
| 4. | Правила игры | 0,5 | |
| 5. | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры | | 4 |
| 6. | СФП | | 4 |
| 7. | Технико-тактическая подготовка | | 3 |
| 8. | Контрольные нормативы | | 1 |
| 9. | Товарищеские игры | | 2 |
| | Итого: | 2 | 14 |

| № | Тема занятий | Теория | Практика |
|---|--|--------|----------|
| | Баскетбол | | |
| 1 | Развитие баскетбола в России | 0,5 | |
| 2 | Требования к ТБ при занятиях баскетбола | 0,5 | |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи | 0,5 | |

| | | | |
|---|--|-----|----|
| 4 | Правила игры | 0,5 | |
| 5 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры | | 4 |
| 6 | СФП | | 4 |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | | 4 |
| 8 | Контрольные нормативы | | 1 |
| 9 | Товарищеские игры | | 3 |
| | Итого: | 2 | 16 |

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях спортивными играми:

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

• Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся

смогут получить:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Получать возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Формы контроля:

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- личное участие в спортивных соревнованиях;
- зачет по результатам обучения за год.

Календарно-тематическое планирование

| МЕСЯЦ | № УТЗ | ТЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ | Кол-во часов | Дата проведения | |
|--------------------|-------|--|--------------|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| Футбол – 16 часов. | | | | | |
| сентябрь | 1 | Теория: Требования к ТБ при занятиях футболом. Контрольные нормативы. | 1 | 6.09 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 13.09 | |
| | 3 | СФП | 1 | 20.09 | |
| | 4 | Технико-тактическая подготовка | 1 | 27.09 | |
| Октябрь | 1 | Правила игры. Техничко-тактическая подготовка | 1 | 4.10 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 11.10 | |
| | 3 | СФП | 1 | 18.10 | |
| | 4 | Товарищеские игры в школе. | 1 | 25.10 | |
| Ноябрь | 1 | Теория: Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание. Техничко-тактическая подготовка. | 1 | 8.11 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 15.11 | |
| | 3 | СФП | 1 | 22.11 | |
| | 4 | Техничко-тактическая подготовка | 1 | 29.11 | |
| Декабрь | 1 | Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Контрольные нормативы. | 1 | 6.12 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 13.12 | |
| | 3 | СФП | 1 | 20.12 | |
| | 4 | Товарищеские игры с. Курлек. | 1 | 27.12 | |
| Январь | 1 | Требования к ТБ при занятиях баскетболом. Контрольные нормативы. | 1 | 17.01 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры. | 1 | 24.01 | |
| | 3 | СФП | 1 | 31.01 | |
| Февраль | 1 | Правила игры. Техничко-тактическая подготовка. | 1 | 07.02 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры. | 1 | 14.02 | |
| | 3 | СФП | 1 | 21.02 | |
| | 4 | Товарищеские игры в школе. | 1 | 28.02 | |
| Март | 1 | Теория: Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание. Техничко-тактическая подготовка. | 1 | 7.03 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры. СФП. | 1 | 14.03 | |
| | 3 | Техничко-тактическая подготовка. | 1 | 21.03 | |

| | | | | | |
|--------|---|---|---|-------|--|
| Апрель | 1 | Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Контрольные нормативы. | 1 | 4.04 | |
| | 2 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры. СФП. | 1 | 11.04 | |
| | 3 | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 18.04 | |
| | 4 | Товарищеские игры. | 1 | 25.04 | |
| Май | 1 | ОФП, другие виды спорта и подвижные игры. | 1 | 02.05 | |
| | 2 | СФП | 1 | 09.05 | |
| | 3 | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 16.05 | |
| | 4 | Товарищеские игры. | 1 | 23.05 | |

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном
2. Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся
3. Стеллажи для инвентаря
4. Спортивные игры
5. Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.
6. Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками)
7. Мяч баскетбольный N 7 тренировочный
8. Мяч баскетбольный N 7 для соревнований
9. Мяч баскетбольный N 5
10. Мяч футбольный N 5 тренировочный
11. Мяч футбольный N 5 для соревнований
12. Мяч волейбольный тренировочный
13. Мяч волейбольный для соревнований
14. Мяч футбольный N 4
15. Насос для накачивания мячей
16. Жилетка игровая
17. Тележка для хранения мячей
18. Сетка для хранения мячей
19. Конус с втулкой, палкой и флажком

Список литературы

Учебники и пособия для реализации программы:

1. Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. *Новый ФГОСП* Волгоград, 2015 год;
2. Е.И. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2016 год;

Литература для преподавателя

1. Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М. «Просвещение» 2015 г.
2. Журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2013 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А.
5. Зданевич М. Просвещение, 2015 г.
6. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение,
7. 2011г.
8. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
9. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И. А. Гуревич, Минск 2014 год.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Литература для детей и родителей

1. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие.
2. Физкультура и спорт. 2014 год. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов
3. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год.
5. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

Интернет ресурсы:

1. Электронная библиотека спорта:
2. wholesport.ru
3. Федерация футбола России: www.rfs.ru

