
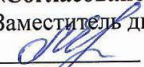


Департамент образования Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено» на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол №1
от «31» августа 2023 года
Руководитель методического
объединения: 

«Согласовано»:
Заместитель директора

от «31» августа 2023 года

«Утверждено»
Приказ №105/3-од
от «31» августа 2023 года

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

Автор –составитель: Киселев Иван Николаевич

г. Ноябрьск, 2023 г.

Пояснительная записка

Аннотация Программы: В последние годы приоритетом государственной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта, их современное материальнотехническое оснащение. Признание здорового образа жизни детей, молодежи, взрослого населения важнейшим фактором укрепления здоровья и личностного развития человека изменяет стратегию развития физической культуры и спорта в стране, а также придает более высокий социальный статус физическому воспитанию учащейся молодежи. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Спортивные игры является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений

Направленность программы: Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» (далее - Программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов образовательных учреждений под ред. В.И. Ляха (2015г.) Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлена задачами воспитания и образования, заданных социальными требованиями к результату развития личности на основе освоения способов деятельности; предметным содержанием системы общего среднего образования и психологическими возрастными особенностями учащихся

Виды деятельности Программы: Спортивно-игровая

Уровень освоения Программы: базовый.

Место реализации программы: МБОУ «СОШ№12» спортивный зал.

- ✓ **Нормативно-правовая основа:** Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ.
- ✓ Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- ✓ Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Приказ Минтруда России от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N52016)
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р.) (ред. От 30.03.2020)
- ✓ Письмо Минобрнауки России 09 -3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- ✓ Постановление правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования»

- ✓ Федеральный национальный проект «Успех каждого ребенка» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) о безвредности для человека факторов среды обитания»
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (сост. А. Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков) – М.: Просвещение, 2009 – 24с. (стандарты второго поколения)
- ✓ Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 №2945 – Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- ✓ Распоряжение правительства Ямало-Ненецкого автономного округа от 05.12.2019 № 583 – РП «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ямало-Ненецком округе»
- ✓ Руководствуясь Уставом МБОУ «СОШ №12», положением об реализации дополнительных программ

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся жить.

Новизна: Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:

- а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
- б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
- в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
- г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
- д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Возраст детей. Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 12 до 17 лет.

- Первый год обучения - дети 12 -13 лет.
- Второй год обучения – юноши и девушки 14-15 лет.
- Третий год обучения - юноши и девушки 16 -17-и лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 учебных года. Общий объем реализации программы – 472.5 часа, 157.5 часов в год.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

➤Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:

- 1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;

- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне

В результате второго года обучения:

- 1) выполнять нападающий удар и блокирование
- 2) освоить игру «третьего номера»
- 3) играть самостоятельно в волейбол, баскетбол с более старшими партнерами
- 4) знать суть игры

В результате третьего года обучения овладеть:

- 1) техническими приемами – в совершенстве
- 2) тактическими навыками волейбола, баскетбола, футбола
- 3) навыками судейства.

Формы подведения итогов реализации программы:

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

В течение учебного года проводятся один открытый урок для родителей, итоговое занятие в конце года, в течение всего процесса обучения – участие в соревнованиях по пионерболу (1 год), волейболу, баскетболу, футболу (2 и 3 год обучения) и другим видам спорта.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого уровня учащиеся должны знать:

- ✓ основы истории развития игр в России,
 - ✓ влияние физических упражнений на организм спортсмена,
 - ✓ гигиену и самоконтроль спортсмена,
 - ✓ основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, волейбол, лапту;
- должны уметь:
- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
 - ✓ использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
 - ✓ управлять своими эмоциями,
 - ✓ эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
 - ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;
- демонстрировать:
- ✓ игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,
 - ✓ участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
 - ✓ соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
 - ✓ помощь друг другу и учителю,
 - ✓ поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,

✓активность, выдержку и самообладание.

Второй уровень обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 14-15 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на более высоком уровне. Доминирующая идея – «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне.

В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся должны знать:

✓особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),

✓биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,

✓психофункциональные особенности собственного организма,

✓правила личной гигиены,

✓основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

✓проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,

✓разрабатывать индивидуальный двигательный режим,

✓подбирать и планировать физические упражнения,

✓соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

демонстрировать:

✓техничко-тактические навыки в выбранных спортивных играх,

✓участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,

✓самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Третий уровень складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки,

полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень. Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 15-17 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого уровня учащиеся должны знать:

✓роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

✓основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

✓способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

должны уметь:

- ✓составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ✓выполнять технические действия спортивных игр;
- ✓выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- ✓осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ✓соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- ✓осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

Должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Учебно – тематический план и содержание программы

Содержание программы

1 год обучения

1. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.
2. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.
3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.
4. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

5. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

6. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий.

7. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

8. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

9. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

10. Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

11. Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков. Основные нарушения, удары по мячу. подача мяча и отработка подачи. Нападающие удары. Что такое засаливание.

12. Контрольные игры и соревнования, двухсторонка – тренировочные игры. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.

Учебно- тематический план 1 год обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
4	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	2	2	-
5	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	2	2	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20
7	Основные правила, техника и тактика игры в футбол.	17	1	17
8	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	17	1	17
9	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	17	1	17
10	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.	8	-	8
11	Основные правила, техника и тактика игры в лапту	7	1	7
12	Контрольные игры и соревнования, двухсторонка – тренировочные игры	63,5	-	63,5
	Всего	157,5	12	145,5

Содержание программы

2 год обучения

1. Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.
2. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования.
3. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.
4. Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в Целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.
5. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований.
6. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.

7. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях.

8. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

9. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка.

10. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Работа над техникой бросков по кольцу. Ведение и перепасовка с партнером. Броски по кольцу с места, с движения, с разворота. Работа игрока под кольцом на съеме мяча.

11. Основные правила игры в спортивную лапту. Техника ударов по мячу тактические действия команды при перебежке игрового поля.

12. Сборка и разборка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. Выбор маршрута и места стоянки. Организация и проведение Пешеходных и велосипедных походов различной категории сложности. Правила поведения туриста в походе.

13. Участие в различных соревнованиях школьного и городского уровня. Организации и проведение школьных соревнований.

Учебно – тематический план 2-й год обучения

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Комплекс ГТО в России	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
5	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
6	Общая и специальная физ. подготовка	20	-	20
7	Основы техники и тактики игры футбол	17	1	17
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол	17	1	17
9	Основы техники и тактики игры в волейбол	17	1	17
10	Основы техники и тактики игры в стритбол	17	-	17
11	Основы техники и тактики игры в спортивную лапту	17	1	17
12	Основные навыки юного туриста	26	-	26
13	Организация и проведение пешеходных походов	10,5	-	10,5
14	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
	Всего	157,5	12	145,5

Содержание программы

3 год обучения

1. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр.
2. Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в международных соревнованиях.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека.
4. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.
5. Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах.
6. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические кувырки, перекаты, падения. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.

7. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность. Остановка мяча с разворотом. Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.

8. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Сочетание способов передвижения с изучением технич. приемами ловли, передачи и ведения мяча. Техника обладания мячом. Перехват мяча при ведении и бросках. Действия одного защитника против двух нападающих. Организация командных действий против контратаки. Сдача норм ГТО и контрольных упражнений по баскетболу и футболу на оценку.

9. Организация и проведение категорийных походов.

10. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, начиная со школьных до районных.

Учебно – тематический план 3 год обучения

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Развитие Футбола и баскетбола в России	1	1	-
3	Врачебный контроль	1	1	-
4	Организация и проведение соревнований	1	1	-
5	Инструкторская и судейская практика	9	1	8
6	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	60

7	Техника и тактика игры в футбол	30	-	46
8	Техника и тактика игры в баскетбол	15	-	20
9	Выполнение норм по физической подготовки	14	-	14
10	Туристическая практика. Организация и проведение походов.	20	-	20
11	Спортивные мероприятия	25,5	-	25,5
	Всего	157,5	5	199

Методические сопровождения программы.

Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры

приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

Оценочные материалы

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

➤ **Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

➤ **Итоговый контроль** - участие во всероссийских, межрегиональных, городских соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

➤ **Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомagneтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Календарно – тематический план 1 года обучения

№ п/п	По плану	По фанту	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
				Всего	Теория	Практи ка	
			Раздел 1. Физическая культура и спорт в России 1 час				
1.			Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.	1	1	0	Самостоятел ьная работа
Раздел 2. Сведения о строении и функциях организма человека 1 час							
2.			Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.	1	1	0	Письменный опрос
Раздел 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся 2 часа							
3.			Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.	1	0	0	Письменный опрос
4.			Понятия об утомляемости и переутомлении.	1	0	0	Самостоятел ьная работа
Раздел 4. Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена 2 часа							
5.			Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм.	1	1	0	Самостоятел ьная работа
6.			Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.	1	1	0	Письменный опрос

Раздел 5. Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм 2 часа							
7.			Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.	1	1	0	Письменный опрос
8			Методы и средства, общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.	1	1	0	Самостоятельная работа
Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка 20 часов							
9.			Общая физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа
10.			Основная стойка, построение в шеренгу.	1	0	1	Практическая работа
11.			Упражнения для формирования осанки.	1	0	1	Практическая работа
12.			Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	0	1	Практическая работа
13.			Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.	1	0	1	Практическая работа
14.			Бег по кругу, с изменением направления и скорости.	1	0	1	Практическая работа
15.			Высокий старт и бег со старта по команде.	1	0	1	Практическая работа
16.			Бег с преодолением препятствий.	1	0	1	Практическая работа
17.			Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут.	1	0	1	Практическая работа
18.			Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	1	0	1	Практическая работа
19.			Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита.	1	0	1	Практическая работа
20.			Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувы, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.	1	0	1	Практическая работа
21.			Упражнения в висах и упорах.	1	0	1	Практическая работа
22.			Упражнения для развития мышц рук	1	0	1	Практическая работа

			и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза.				работа
23.			Различные кувырки, перекаты, падения.	1	0	1	Практическая работа
24.			Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт.	1	0	1	Практическая работа
25.			Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.	1	0	1	Практическая работа
26.			Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	0	1	Практическая работа
27.			Метание набивного мяча из различных положений.	1	0	1	Практическая работа
28.			Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.	1	0	1	Практическая работа

Раздел 7. Основные правила, техника и тактика игры в футбол. 17 часов

29			Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие.	1	0	1	Практическая работа
30			Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения.	2	0	2	Практическая работа
31			Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам.	2	0	2	Практическая работа
32			Тактика: индивидуальная и командная игра.	1	0	1	Практическая работа
33			Влияние занятий футболом на организм школьника.	1	0	1	Практическая работа
34			Причины переохлаждения и перегревания организма человека.	1	0	1	Практическая работа
35			Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	3	0	3	Практическая работа
36			Передачи мяча в парах.	3	0	3	Практическая работа
37			Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	3	0	3	Практическая работа

Раздел 8. Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.

38			Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие.	1	0	1	Практическая работа
39			Площадка, кольца, состав команды,	1	0	1	Практическая

			форма, время игры, основные нарушения.				работа
40			Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо.	1	0	1	Практическая работа
41			Индивидуальная и командная игра.	1	0	1	Практическая работа
42			Броски мяча двумя руками стоя на месте	2	0	2	Практическая работа
43			Передача мяча	2	0	2	Практическая работа
44			Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	2	0	2	Практическая работа
45			Стойка игрока, передвижение в стойке.	2	0	2	Практическая работа
46			Остановка в движении по звуковому сигналу.	2	0	2	Практическая работа
47			Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	3	0	3	Практическая работа
Раздел 9. Основные правила, техника и тактика игры в волейбол 17 часов.							
48			Цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.	1	0	1	Практическая работа
49			Волейбол – игра для всех.	1	0	1	Практическая работа
50			Основные линии разметки спортивного зала.	1	0	1	Практическая работа
51			Положительные и отрицательные черты характера.	1	0	1	Практическая работа
52			Здоровое питание.	1	0	1	Практическая работа
53			Экологически чистые продукты.	1	0	1	Практическая работа
54			Утренняя физическая зарядка.	1	0	1	Практическая работа
55			Специальная разминка волейболиста.	2	0	2	Практическая работа
56			Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после	3	0	3	Практическая работа

			перемещения.				
57			Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.	3	0	3	Практическая работа
58			Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	3	0	3	Практическая работа
Раздел 10 Основные правила, техника и тактика игры в стритбол. 7 часов							
59			Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры.	4	0	4	Практическая работа
60			Основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо. командной игры.	4	0	4	Практическая работа
Раздел 11. Основные правила, техника и тактика игры в лапту 8 часов							
61			Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков	1	0	1	Практическая работа
62			Основные нарушения, удары по мячу.	1	0	1	Практическая работа
63			Подача мяча и отработка подачи.	2	0	2	Практическая работа
64			Нападающие удары.	2	0	2	Практическая работа
65			Что такое засаливание.	2	0	2	Практическая работа
Раздел 12 Тренировочные игры контрольные игры и соревнования 63,5 часа							
66			Тренировочные игры контрольные игры.	63,5	0	63,5	Практическая работа

Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы физического воспитания

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: тренажерный зал, раздевалки, спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием: кольца баскетбольные-2, щиты баскетбольные – 2, мяч баскетбольный - 15, сетка волейбольная-2, мяч волейбольный -15, мяч набивной -12, мяч футбольный – 10, скакалки - 80, трамплин гимнастический - 2, брусья - 1, секундомер – 2, свисток – 2, турник -3, маты гимнастические – 7, теннисный стол -2, теннисные мячи-10, Насос ручной со штуцером - 2 шт, Гимнастическая стенка- 6 пролетов, Стойки для обводки - 6 шт, Гантели различной массы - 20 шт, ворота переносные- 2, весы для взвешивания – 1.

Методические материалы и литература

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.

Наличие оценочных материалов

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных сдачи нормативов.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Зачет			Зачет		
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
	Бег 1000м - мальчики, мин - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

