


Принято
педагогическим советом

МБОУ «Гимназия
с.Большой Сардек
им.К.Ф.Шакирова»
Кукморского
муниципального района
Республики Татарстан

Протокол № 1 от 28.08.24 г. Билалова М.М. 

Согласовано

Зам. директора по ВР
МБОУ «Гимназия
с.Большой Сардек
им.К.Ф.Шакирова»
Кукморского
муниципального района
Республики Татарстан

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия с.Большой
Сардек им.К.Ф.Шакирова»
Кукморского
муниципального района
Республики Татарстан

Р.З.Багави

Приказ №124/О от
28.08.2024 г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия с.Большой Сардек имени К.Ф.Шакирова»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной программе
физкультурно- спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Составитель: Закиров Ильнар Расимович- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Год разработки: 2024

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по спортивным играм отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры. Программа рассчитана на 1 год (204 часов) обучения детей в возрасте от 13 до 15 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Целью программы является начальная подготовка и обучение мастерству спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол) воспитанников. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы: Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития. Дать базовые знания, умения и навыки игры. Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям, физической культурой и спортом. Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий, умение организовать собственную тренировку.

Данная образовательная программа по спортивной игре (баскетбол, волейбол, футбол) разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов в неделю (204 часа в год) – 3 раза в неделю по 2ч; 1 час равен 45 минут. Формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Предполагаемая результативность

к концу обучения дети осваивают:

- основные правила игры;
- овладевают основными приемами и техникой игры;
- приобретают опыт участия в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы является мониторинг результат обучающихся в личных и командных состязаниях.

Содержание учебного курса

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. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *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.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *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?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *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».

Тематический план

№	Тема занятий	Отведенные часы (всего)	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	

2	Правила игры	2	2	
3	Обучение технике и тактике игры баскетбол	74		74
4	Обучение технике и тактике игры волейбол	74		74
5	Обучение технике и тактике игры футбол	52		52
	Всего:	204	4	200

Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Дата		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
1	Баскетбол. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2.09		
2	Повторение правил игры	2.09		
3	Повторение правил игры	4.09		
4	Повторение правил игры	4.09		
5	Стойки и перемещения	6.09		
6	Стойки и перемещения	6.09		
7	Повторение правил игры. Остановки баскетболиста	9.09		
8	Повторение правил игры. Остановки баскетболиста	9.09		

9	Остановки баскетболиста	11.09		
10	Остановки баскетболиста	11.09		
11	Изучение правил техники безопасности во время игры.	13.09		
12	Изучение правил техники безопасности во время игры.	13.09		
13	Передача и ловля мяча	16.09		
14	Передача и ловля мяча	16.09		
15	Передача и ловля мяча	18.09		
16	Передача и ловля мяча	18.09		
17	Ведение мяча	20.09		
18	Ведение мяча	20.09		
19	Ведение мяча	23.09		
20	Ведение мяча	23.09		
21	Броски в кольцо	25.09		
22	Броски в кольцо	25.09		
23	Броски в кольцо	27.09		
24	Броски в кольцо	27.09		
25	Игра в защите	30.09		
26	Игра в защите	30.09		
27	Игра в защите	2.10		

28	Игра в защите	2.10		
29	Игра в нападении	4.10		
30	Игра в нападении	4.10		
31	Игра в нападении	7.10		
32	Игра в нападении	7.10		
33	Диагностирование и тестирование	9.10		
34	Диагностирование и тестирование	9.10		
35	Диагностирование и тестирование	11.10		
36	Диагностирование и тестирование	11.10		
37	Двухсторонняя игра	14.10		
38	Двухсторонняя игра	14.10		
39	Двухсторонняя игра	16.10		
40	Двухсторонняя игра	16.10		
41	Двухсторонняя игра	18.10		
42	Двухсторонняя игра	18.10		
43	Судейство и организация соревнований	21.10		
44	Судейство и организация соревнований	21.10		
45	Участие в соревнованиях	23.10		
46	Участие в соревнованиях	23.10		
47	Участие в соревнованиях	25.10		

48	Участие в соревнованиях	25.10		
49	Изучение правил техники безопасности во время игры.	6.11		
50	Изучение правил техники безопасности во время игры.	6.11		
51	Передача и ловля мяча	8.11		
52	Передача и ловля мяча	8.11		
53	Передача и ловля мяча	11.11		
54	Передача и ловля мяча	11.11		
55	Ведение мяча	13.11		
56	Ведение мяча	13.11		
57	Ведение мяча	15.11		
58	Ведение мяча	15.11		
59	Броски в кольцо	18.11		
60	Броски в кольцо	18.11		
61	Броски в кольцо	20.11		
62	Броски в кольцо	20.11		
63	Игра в защите	22.11		
64	Игра в защите	22.11		
65	Игра в защите	25.11		
66	Игра в защите	25.11		

67	Игра в нападении	27.11		
68	Игра в нападении	27.11		
69	Игра в нападении	29.11		
70	Игра в нападении	29.11		
71	Диагностирование и тестирование	2.12		
72	Диагностирование и тестирование	2.12		
73	Диагностирование и тестирование	4.12		
74	Диагностирование и тестирование	4.12		
75	Двухсторонняя игра	6.12		
76	Двухсторонняя игра	6.12		
77	Двухсторонняя игра	9.12		
78	Двухсторонняя игра	9.12		
79	Волейбол. Верхняя передача двумя руками в прыжке	10.12		
80	Верхняя передача двумя руками в прыжке	10.12		
81	Верхняя передача двумя руками в прыжке	11.12		
82	Верхняя передача двумя руками в прыжке	11.12		
83	Передача двумя руками назад	17.12		
84	Передача двумя руками назад	17.12		
85	Передача двумя руками назад	18.12		

86	Передача двумя руками назад	18.12		
87	Прямой нападающий удар	24.12		
88	Прямой нападающий удар	24.12		
89	Прямой нападающий удар	25.12		
90	Прямой нападающий удар	25.12		
91	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	14.01		
92	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	14.01		
93	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	15.01		
94	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	15.01		
95	Одиночное блокирование и страховка	21.01		
96	Одиночное блокирование и страховка	21.01		
97	Одиночное блокирование и страховка	22.01		
98	Одиночное блокирование и страховка	22.01		
99	Двусторонняя учебная игра	28.01		
100	Двусторонняя учебная игра	28.01		
101	Двусторонняя учебная игра	29.01		
102	Двусторонняя учебная игра	29.01		
103	Командные тактические действия в нападении и защите	4.02		

104	Командные тактические действия в нападении и защите	4.02		
105	Командные тактические действия в нападении и защите	5.02		
106	Командные тактические действия в нападении и защите	5.02		
107	Судейская практика	11.02		
108	Судейская практика	11.02		
109	Судейская практика	12.02		
110	Судейская практика	12.02		
111	Соревнования	18.02		
112	Соревнования	18.02		
113	Соревнования	19.02		
114	Соревнования	19.02		
115	Верхняя передача двумя руками в прыжке	21.02		
116	Верхняя передача двумя руками в прыжке	21.02		
117	Верхняя передача двумя руками в прыжке	24.02		
118	Передача двумя руками назад	24.02		
119	Передача двумя руками назад	26.02		
120	Передача двумя руками назад	26.02		
121	Передача двумя руками назад	28.02		
122	Прямой нападающий удар	28.02		

123	Прямой нападающий удар	3.03		
124	Прямой нападающий удар	3.03		
125	Прямой нападающий удар	5.03		
126	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	5.03		
127	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	7.03		
128	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	7.03		
129	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	10.03		
130	Одиночное блокирование и страховка	10.03		
131	Одиночное блокирование и страховка	12.03		
132	Одиночное блокирование и страховка	12.03		
133	Одиночное блокирование и страховка	14.03		
134	Двусторонняя учебная игра	14.03		
135	Двусторонняя учебная игра	17.03		
136	Двусторонняя учебная игра	17.03		
137	Двусторонняя учебная игра	19.03		
138	Командные тактические действия в нападении и защите	19.03		
139	Командные тактические действия в нападении и защите	21.03		

140	Командные тактические действия в нападении и защите	21.03		
141	Командные тактические действия в нападении и защите	31.03		
142	Судейская практика	31.03		
143	Судейская практика	2.04		
144	Судейская практика	2.04		
145	Судейская практика	4.04		
146	Соревнования	4.04		
147	Соревнования	7.04		
148	Соревнования	7.04		
149	Соревнования	9.04		
150	Верхняя передача двумя руками в прыжке	9.04		
151	Верхняя передача двумя руками в прыжке	11.04		
152	Верхняя передача двумя руками в прыжке	11.04		
153	Футбол. Удары по мячу, остановка мяча	14.04		
154	Удары по мячу, остановка мяча	14.04		
155	Удары по мячу, остановка мяча	16.04		
156	Удары по мячу, остановка мяча	16.04		
157	Ведение мяча, ложные движения (финты)	18.04		

158	Ведение мяча, ложные движения (финты)	18.04		
159	Ведение мяча, ложные движения (финты)	21.04		
160	Ведение мяча, ложные движения (финты)	21.04		
161	Отбор мяча, перехват мяча	23.04		
162	Отбор мяча, перехват мяча	23.04		
163	Отбор мяча, перехват мяча	25.04		
164	Отбор мяча, перехват мяча	25.04		
165	Вбрасывание мяча	28.04		
166	Вбрасывание мяча	28.04		
167	Вбрасывание мяча	28.04		
168	Вбрасывание мяча	28.04		
169	Техника игры вратаря	30.04		
170	Техника игры вратаря	30.04		
171	Техника игры вратаря	2.05		
172	Техника игры вратаря	2.05		
173	Тактические действия, тактика вратаря	5.05		
174	Тактические действия, тактика вратаря	5.05		
175	Тактические действия, тактика вратаря	7.05		
176	Тактические действия, тактика вратаря	7.05		
177	Тактика игры в нападении и защите	9.05		

178	Тактика игры в нападении и защите	9.05		
179	Тактика игры в нападении и защите	12.05		
180	Тактика игры в нападении и защите	12.05		
181	Судейская практика	12.05		
182	Судейская практика	12.05		
183	Судейская практика	14.05		
184	Судейская практика	14.05		
185	Соревнования	14.05		
186	Соревнования	14.04		
187	Соревнования	16.05		
188	Соревнования	16.05		
189	Двусторонняя игра	19.05		
190	Двусторонняя игра	19.05		
191	Двусторонняя игра	19.05		
192	Двусторонняя игра	21.05		
193	Двусторонняя игра	21.05		
194	Двусторонняя игра	23.05		
195	Двусторонняя игра	23.05		
196	Двусторонняя игра	23.05		
197	Двусторонняя игра	26.05		

198	Двусторонняя игра	26.05		
199	Школьные соревнования по футболу.	28.05		
200	Школьные соревнования по футболу.	28.05		
201	Школьные соревнования по футболу.	28.05		
202	Школьные соревнования по футболу.	30.05		
203	Школьные соревнования по футболу.	30.05		
204	Школьные соревнования по футболу.	30.05		