



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6C5E6600CB24886431E13F1E3FCB879

Владелец: Ефимова Ирина Николаевна

Действителен с 17.10.2024 до 17.01.2026

Министерство образования Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Александровская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Александровская ООШ»

_____/Ефимова И.Н./

Дополнительная образовательная программа
Спортивно-оздоровительной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Автор:

Зайнуллин Габдрашит Фаткуллович

Александровка 2023

	Содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	3 - 6
2	Учебно-тематический план и содержание программы	7 - 12
3	Планируемые результаты	13 - 17
4	Методические рекомендации, обеспечивающие реализацию программы	18-19
5	Оценочные материалы	19 - 20
6	Система условий реализации программы	20 - 21
6.1	Материально-техническое обеспечение программы	20
6.2	Кадровые условия реализации программы	21
7	Календарный учебный график	22-28
8	Литература	29
9	Приложения	30

Пояснительная записка

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.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Нормативно-правовой базой создания программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей,

свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

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.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

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.

Детский и юношеский возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности; период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

➤ В возрасте 12 -13 лет продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в детстве (ходьба, бег, прыжки, бросание и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности. Дети уже обладают способностью вычленять и анализировать результат

своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением, но не могут соразмерить желание выполнить сложные задачи и недостаточное умение

➤ Юноши и девушки 14 – 15 лет года жизни владеют всеми видами движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, хотят испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Ребята обычно берутся за выполнение любой двигательной задачи, но пока не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

➤ Движения шестнадцатилетнего ребенка становятся вполне осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему их следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его основных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Старшие школьники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторяют их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. При этом психологически они часто не в состоянии справиться с монотонным многократным повторением упражнений, необходимым для качественной отработки технических навыков.

Количество обучающихся в группах первого, второго и третьего года обучения – 15 -17 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 учебных года. Общий объем реализации программы – 612 часов, 204 часа в год в первый год обучения, по 204 часа во второй и третий год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа на первом году и три раза в неделю по 2 часа на втором и третьем году обучения.

Практика показывает нецелесообразность двух трехчасовых занятий в неделю, в то время как три занятия по два часа дают гораздо больший учебный и оздоровительный эффект. К концу трехчасового занятия дети обычно устают настолько, что не только не могут полноценно тренироваться, но и вырабатывают в себе негативизм к игре.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия.
- Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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.

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 меча 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.

12. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.

13. Походная практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период.

14. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей.

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	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	1	1	-
5	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	2	2	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	42	-	42
7	Основные правила, техника и тактика игры в футбол.	19	1	18
8	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	19	1	18
9	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	19	1	18
10	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.	19	-	18
11	Основные правила, техника и тактика игры в лапту	19	1	18
12	Контрольные игры и соревнования	38	-	38
13	Экскурсии, походы	15	-	15
14	Инструкторская и судейская практики	8	-	8
	Всего	204	10	194

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 3x10 метров, 3x15 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	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6	Общая и специальная физ. подготовка	38	-	38
7	Основы техники и тактики игры футбол	40	-	40
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол	20	-	20
9	Основы техники и тактики игры в волейбол	16	-	16
10	Основы техники и тактики игры в стритбол	16	-	16
11	Основы техники и тактики игры в спортивную лапту	10	-	10
12	Основные навыки юного туриста	16	-	16
13	Организация и проведение пешеходных походов	22	4	18
14	Контрольные игры и соревнования	21	-	21
	Всего	204	9	195

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 3x10 метров, 6x10 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	60	-	60
7	Техника и тактика игры в футбол	46	-	46
8	Техника и тактика игры в баскетбол	20	-	20
9	Выполнение норм по физической подготовки	14	-	14
10	Туристическая практика. Организация и проведение походов.	20	-	20
11	Спортивные мероприятия	34	-	34
	Всего	204	5	199

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:
- ✓ технико-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.

Основными критериями успешной реализации программы будут:

1. Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.
2. Положительная динамика уровня физического развития учащихся, членов спортивного объединения.
3. Высокий уровень сплоченности коллектива.
4. Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование, индивидуальные зачеты. Сдача контрольных тестов проходит каждые два месяца и для каждого уровня в отдельности. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Данные заносятся в общую таблицу и в индивидуальные карты развития. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

Методические рекомендации, обеспечивающие реализацию дополнительной общеобразовательной программы физического воспитания

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 и областных 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.

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.

Армреслинг - 1, беговая дорожка-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.

Лист согласования к документу № 3202 от 04.02.2025
Инициатор согласования: Ефимова И.Н. Директор
Согласование инициировано: 04.02.2025 08:59

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ефимова И.Н.		 Подписано 04.02.2025 - 09:07	-