

Управление образования Администрации муниципального района «Сысольский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Пыёлдино

«ПРИНЯТО»  
На заседании педсовета  
МБОУ «СОШ» с. Пыёлдино  
«30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ»  
М.А.Ушакова  
Приказ № 65/З –од от « 30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**Спортивные игры**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст: 11-15 лет  
Срок реализации: 3  
Уровень освоения программы: базовый

Составитель:  
Шуйская А.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Пыёлдино, 2024 г.

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в муниципальном районе «Сысольский», I этап (2022 - 2024 годы), утверждённая постановлением администрации муниципального района «Сысольский» от 28.11.2022 № 11/1259;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с внесенными изменениями от 30.09.2020 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми от 01.06.2018 года №214-п;
- Устав МБОУ «СОШ» с. Пыёлдино.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и в муниципальных соревнованиях.

**Актуальность программы:** Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к

снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

**Новизна программы:** программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Адресат программы:** возраст участников –11-15 лет.

Программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом . Включено большое количество подвижных игр, что позволяет часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения. Которые способствуют овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей.

Занятия по программе дают возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

### **Уровень, объём и срок реализации программы.**

Программа кружка рассчитана на 3 года 102 часа:

| <b>Количество часов</b> |         |                      |
|-------------------------|---------|----------------------|
| 1 год обучения          | 34 часа | (1 занятие в неделю) |
| 2 год обучения          | 34 часа | (1 занятие в неделю) |
| 3 год обучения          | 34 часа | (1 занятие в неделю) |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Форма обучения** - очная. Программа предусматривает теоретические и практические виды занятий.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час.

### **Принципы комплектования группы:**

Прием детей в объединение «Спортивные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе – 5 класс

**Объём освоения программы:** 34 часов в год, 1 час в неделю.

**Срок освоения программы:** с 01.09.2023г. по 31.05.2026 г

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с учебно-тематическим планом, обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость группы – один класс. Ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

### **Форма организации учебных занятий:**

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки: |

|                          |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | 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)                                                                                        |

## 1.2.Цель программы :

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Планируемые результаты программы.

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

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

*Предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:**

| Личностные                               | Регулятивные                                                                                             | Познавательные                                                                                                                                                                                                                                             | Коммуникативные                                                                                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Самоопределение<br>2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2.Выделение необходимой информации<br>3.Структурирование<br>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение конфликтов |

Первостепенным результатом реализации программы ДООП будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

| № п/п | Раздел        | Всего часов | В том числе: |           | Формы контроля               |
|-------|---------------|-------------|--------------|-----------|------------------------------|
|       |               |             | теория       | практика  |                              |
| 1     | Баскетбол     | 35          | 3            | 32        | Наблюдение, контрольная игра |
| 2     | Волейбол      | 37          | 3            | 34        | Наблюдение, контрольная игра |
| 4     | Футбол        | 27          | 3            | 24        | Наблюдение, контрольная игра |
| 5     | Аттестация    | 3           |              | 3         | Игра-соревнование            |
|       | <b>Итого:</b> | <b>102</b>  | <b>9</b>     | <b>93</b> |                              |

### **Содержание программы.**

Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Методы обучения и воспитания.** Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### **Общие основы баскетбола:**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

### **Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

### **Техническая подготовка:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.



- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **Тактическая подготовка:**

##### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### **Игровая подготовка:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **Общие основы волейбола:**

- Развитие волейбола в России и за рубежом.
- Физическая подготовка волейболиста.
- Техническая подготовка волейболиста.
- Тактическая подготовка волейболиста.

- Психологическая подготовка волейболиста.
- Организация и проведение соревнований по волейболу.
- Правила судейства соревнований по волейболу.

#### **Техническая подготовка:**

- Стойка волейболиста, её разновидности.

- Перемещения:

приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;

двойной шаг;

остановки.

- Поддача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.

- Передача мяча:

- верхняя и нижняя передача двумя руками

- передача мяча над собой

- движения по кругу вправо и влево

- встречная передача в колоннах

- в парах с продвижением

- из одной зоны в другую

- в парах и колоннах через сетку

- Нападающий удар:

- прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление.

- Блокирование:

- одиночное

- имитация блокирования

- блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

#### **Тактическая подготовка:**

- подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки

- разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку

- выбор места для приема мяча

- страховка партнера при приеме мяча

- прием мяча снизу у сетки

- одиночное п\блокирование

- игра после блока

- страховка блока

#### **Общие основы футбола:**

- Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.

- История возникновения футбола и развитие его в России.

- Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

### **Техническая подготовка:**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

### **Техника передвижения:**

Бег:

- по прямой, изменяя скорость и направление;
- приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над

мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка:**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на

свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

**1 год.**

Дата начала учебного периода 05.09.2023 год.

Дата окончания учебного периода 14.05.2024 год.

Количество учебных недель -34.

Количество часов в неделю - 1 академический час.

| № занятия п/п | Месяц, дата по расписанию, количество часов | Тема занятия | Фактическая дата проведения занятия | Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.) |
|---------------|---------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|---------------|---------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                        |                         |                                                                                            |  |  |
|----------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1.                                     | 05.09.2023г<br>(1 час)  | Техника безопасности.<br>История возникновения игры.<br>Правила игры.                      |  |  |
| 2                                      | 12.09.2023г<br>(1 час)  | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.    |  |  |
| 3                                      | 19.09.2023г<br>(1 час)  | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.    |  |  |
| 4                                      | 26.09.2023г<br>(1 час)  | Ловля и передачи мяча двумя руками.                                                        |  |  |
| 5                                      | 03.10.2023г<br>(1 час)  | Ловля и передачи мяча двумя руками.                                                        |  |  |
| 6                                      | 10.10.2023г.<br>(1 час) | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения                                |  |  |
| 7                                      | 17.10.2023г.<br>(1 час) | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.                     |  |  |
| 8                                      | 24.10.2023г.<br>(1 час) | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.                     |  |  |
| Итого за I четверть: 8<br>Дано часов:  |                         |                                                                                            |  |  |
| 9                                      | 07.11.2023г.<br>(1 час) | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебная игра. |  |  |
| 10                                     | 14.11.2023г<br>(1 час)  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебная игра. |  |  |
| 11                                     | 21.11.2023г.<br>(1 час) | Учебная игра баскетбол.                                                                    |  |  |
| 12                                     | 28.11.2023г<br>(1 час)  | Техника безопасности.<br>История возникновения игры. Правила игры.                         |  |  |
| 13                                     | 05.12.2023г<br>(1 час)  | Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.                                           |  |  |
| 14                                     | 12.12.2023г<br>(1 час)  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.    |  |  |
| 15                                     | 19.12.2023г<br>(1 час)  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.    |  |  |
| 16                                     | 26.12.2023г<br>(1 час)  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.                                 |  |  |
| Итого за II четверть: 8<br>Дано часов: |                         |                                                                                            |  |  |
| 17                                     | 09.01.2024г<br>(1 час)  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.                                 |  |  |
| 18                                     | 16.01.2024г             | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.                         |  |  |

|                                          |                         |                                                                                                     |  |  |
|------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 19                                       | 23.01.2024г<br>(1 час)  | Командные действия. Прием подачи.                                                                   |  |  |
| 20                                       | 30.01.2024г<br>(1 час)  | Комбинированное упражнение по технике владения мячом. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
| 21                                       | 06.02.2024г<br>(1 час)  | Комбинированное упражнение по технике владения мячом. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
| 22                                       | 13.02.2024г<br>(1 час)  | Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола            |  |  |
| 23                                       | 20.02.2024г.<br>(1 час) | Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола            |  |  |
| 24                                       | 27.02.2024г<br>(1 час)  | Учебно-тренировочная игра                                                                           |  |  |
| 25                                       | 05.03.2024г<br>(1 час)  | Учебно-тренировочная игра                                                                           |  |  |
| 26                                       | 12.03.2024г.<br>(1 час) | Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.                                     |  |  |
| 27                                       | 19.03.2024г<br>(1 час)  | Техника передвижения. Удары по мячу.                                                                |  |  |
| Итого за III четверть: 11<br>Дано часов: |                         |                                                                                                     |  |  |
| 28                                       | 02.04.2024г<br>(1 час)  | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения                                                     |  |  |
| 29                                       | 09.04.2024г<br>(1 час)  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.                             |  |  |
| 30                                       | 16.04.2024г<br>(1 час)  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.                |  |  |
| 31                                       | 23.04.2024г.<br>(1 час) | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.                |  |  |
| 32                                       | 30.04.2024г<br>(1 час)  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.                       |  |  |
| 33                                       | 07.05.2024г.<br>(1 час) | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.                       |  |  |
| 34                                       | 14.05.2024г.<br>(1 час) | Учебно-тренировочная игра.                                                                          |  |  |
| Итого за IV четверть: 7<br>Дано часов:   |                         |                                                                                                     |  |  |
| Итого за год: 34<br>Дано часов:          |                         |                                                                                                     |  |  |

**2 год.**

Дата начала учебного периода 01.09.2024год.

Дата окончания учебного периода 30.05.2025год.

Количество учебных недель -34.

Количество часов в неделю - 1 академический час.

| <b>№ занятия п/п</b>                  | <b>Месяц, дата по расписанию, количество часов</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                     | <b>Фактическая дата проведения занятия</b> | <b>Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)</b> |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                    | сентябрь<br>(1 час)                                | Техника безопасности. Правила игры. Влияние физических упражнений на организм человека. |                                            |                                                                                                       |
| 2                                     | (1 час)                                            | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений. |                                            |                                                                                                       |
| 3                                     | (1 час)                                            | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений. |                                            |                                                                                                       |
| 4                                     | (1 час)                                            | Ловля и передачи мяча двумя руками.                                                     |                                            |                                                                                                       |
| 5                                     | октябрь<br>(1 час)                                 | Ловля и передачи мяча двумя руками.                                                     |                                            |                                                                                                       |
| 6                                     | (1 час)                                            | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.                            |                                            |                                                                                                       |
| 7                                     | (1 час)                                            | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.                  |                                            |                                                                                                       |
| 8                                     | (1 час)                                            | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.                  |                                            |                                                                                                       |
| Итого за I четверть: 8<br>Дано часов: |                                                    |                                                                                         |                                            |                                                                                                       |
| 9                                     | ноябрь<br>(1 час)                                  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                     |                                            |                                                                                                       |
| 10                                    | (1 час)                                            | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                     |                                            |                                                                                                       |
| 11                                    | (1 час)                                            | Учебно- тренировочная игра баскетбол                                                    |                                            |                                                                                                       |
| 12                                    | (1 час)                                            | Техника безопасности. Правила игры. Правила судейства соревнований по волейболу         |                                            |                                                                                                       |



|                                          |                    |                                                                                         |  |  |
|------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 13                                       | декабрь<br>(1 час) | Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.                                        |  |  |
| 14                                       | (1 час)            | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. |  |  |
| 15                                       | (1 час)            | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. |  |  |
| 16                                       | (1 час)            | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. .                            |  |  |
| Итого за II четверть: 8<br>Дано часов:   |                    |                                                                                         |  |  |
| 17                                       | январь<br>(1 час)  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.                              |  |  |
| 18                                       | (1 час)            | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.                      |  |  |
| 19                                       | (1 час)            | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.                      |  |  |
| 20                                       | (1 час)            | Индивидуальные тактические действия в защите.                                           |  |  |
| 21                                       | февраль<br>(1 час) | Подвижные игры и эстафеты.                                                              |  |  |
| 22                                       | (1 час)            | Подвижные игры и эстафеты.                                                              |  |  |
| 23                                       | (1 час)            | Командные действия. Прием подач                                                         |  |  |
| 24                                       | (1 час)            | Командные действия. Прием подач                                                         |  |  |
| 25                                       | март<br>(1 час)    | Учебная игра                                                                            |  |  |
| 26                                       | .<br>(1 час)       | Техника безопасности. Правила игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.     |  |  |
| 27                                       | (1 час).           | Техника передвижения. Удары по мячу.                                                    |  |  |
| Итого за III четверть: 11<br>Дано часов: |                    |                                                                                         |  |  |
| 28                                       | апрель<br>(1 час). | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.                                        |  |  |
| 29                                       | (1 час).           | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.                 |  |  |
| 30                                       | (1 час).           | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.    |  |  |
| 31                                       | (1 час).           | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.    |  |  |

|                                        |                  |                                                                                  |  |  |
|----------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 32                                     | май<br>(1 час).. | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.<br>Тактика вратаря. |  |  |
| 33                                     | (1 час).         | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.<br>Тактика вратаря. |  |  |
| 34                                     | (1 час).         | Учебная игра                                                                     |  |  |
| Итого за IV четверть: 7<br>Дано часов: |                  |                                                                                  |  |  |
| Итого за год: 34<br>Дано часов:        |                  |                                                                                  |  |  |

### 3 год.

Дата начала учебного периода 01.09.2025год.

Дата окончания учебного периода 30.05.2026год.

Количество учебных недель -34.

Количество часов в неделю - 1 академический час.

| № занятия п/п | Месяц, дата по расписанию, количество часов | Тема занятия                                                                                                | Фактическая дата проведения занятия | Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.) |
|---------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.            | сентябрь<br>(1 час)                         | Техника безопасности.<br>Правила игры. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. |                                     |                                                                                                |
| 2             | (1 час)                                     | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.                     |                                     |                                                                                                |
| 3             | (1 час)                                     | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.                     |                                     |                                                                                                |
| 4             | (1 час)                                     | Ловля и передачи мяча двумя руками.                                                                         |                                     |                                                                                                |
| 5             | октябрь<br>(1 час)                          | Ловля и передачи мяча двумя руками.                                                                         |                                     |                                                                                                |
| 6             | (1 час)                                     | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.                                                |                                     |                                                                                                |
| 7             | (1 час)                                     | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.                                      |                                     |                                                                                                |
| 8             | (1 час)                                     | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной                                             |                                     |                                                                                                |

|                                        |                    |                                                                                              |  |  |
|----------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                        |                    | рукой.                                                                                       |  |  |
| Итого за I четверть: 8<br>Дано часов:  |                    |                                                                                              |  |  |
| 9                                      | ноябрь<br>(1 час)  | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.                  |  |  |
| 10                                     | (1 час)            | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.                  |  |  |
| 11                                     | (1 час)            | Учебная игра                                                                                 |  |  |
| 12                                     | (1 час)            | Техника безопасности. Правила игры. Правила судейства соревнований по волейболу              |  |  |
| 13                                     | декабрь<br>(1 час) | Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.                                             |  |  |
| 14                                     | (1 час)            | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.      |  |  |
| 15                                     | (1 час)            | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.      |  |  |
| 16                                     | (1 час)            | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.                                   |  |  |
| Итого за II четверть: 8<br>Дано часов: |                    |                                                                                              |  |  |
| 17                                     | январь<br>(1 час)  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.                                   |  |  |
| 18                                     | (1 час)            | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.                           |  |  |
| 19                                     | (1 час)            | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.                           |  |  |
| 20                                     | (1 час)            | Командные действия. Прием подачи.                                                            |  |  |
| 21                                     | февраль<br>(1 час) | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.                            |  |  |
| 22                                     | (1 час)            | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.                            |  |  |
| 23                                     | (1 час)            | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.<br>Судейство игры. |  |  |
| 24                                     | (1 час)            | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.<br>Судейство игры. |  |  |
| 25                                     | март<br>(1 час)    | Учебная игра                                                                                 |  |  |

|                                          |                    |                                                                                      |  |  |
|------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 26                                       | .                  | Техника безопасности. Правила игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.  |  |  |
| 27                                       | (1 час).           | Техника передвижения. Удары по мячу.                                                 |  |  |
| Итого за III четверть: 11<br>Дано часов: |                    |                                                                                      |  |  |
| 28                                       | апрель<br>(1 час). | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.                                     |  |  |
| 29                                       | (1 час).           | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.              |  |  |
| 30                                       | (1 час).           | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. |  |  |
| 31                                       | (1 час).           | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. |  |  |
| 32                                       | май<br>(1 час)..   | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.        |  |  |
| 33                                       | (1 час).           | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.        |  |  |
| 34                                       | (1 час).           | Учебная игра                                                                         |  |  |
| Итого за IV четверть: 7<br>Дано часов:   |                    |                                                                                      |  |  |
| Итого за год: 34<br>Дано часов:          |                    |                                                                                      |  |  |

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке.

### **Используемое оборудование:**

| №п\п | наименование                                                | количество |
|------|-------------------------------------------------------------|------------|
| 1.   | Спортивный комплекс (канат, шведская лестница, перекладина) | 1          |
| 2.   | Мат гимнастический                                          | 7          |
| 3.   | Мяч волейбольный                                            | 12         |
| 4.   | Мяч баскетбольный                                           | 12         |
| 5.   | Мяч футбольный                                              | 12         |
| 6.   | Палки гимнастические                                        | 12         |
| 7.   | Обручи                                                      | 10         |
| 8.   | Кегли                                                       | 25         |
| 9.   | Скакалки                                                    | 12         |
| 10.  | Мячи набивные                                               | 1          |

|     |                    |   |
|-----|--------------------|---|
| 13. | Сетка волейбольная | 1 |
|-----|--------------------|---|

**Информационное обеспечение** методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется учителем физической культуры прошедшим курсы педагог дополнительного образования.

### **2.3.Формы аттестации**

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

#### **Функции контроля учащихся:**

- учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
- воспитательная (стимул к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка);
- развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);
- коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);
- социально-психологическая (предоставление возможности каждому ребенку оказаться в «ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям) информации об успеваемости детей).

#### **Формы проведения контроля:**

- игра;
- соревнование;
- контрольное тестирование;
- наблюдение;
- эстафеты

## **2.4. Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

### **Список литературы для педагога:**

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
9. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
3. <https://resh.edu.ru/>
4. <https://fizkulturana5.ru/>

