

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «КАВКАЗСКАЯ ЛИНИЯ»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор  
МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
\_\_\_\_\_ А.А. Малов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год: 88 часов

**Возрастная категория:** от 10 до 18 лет

**Состав группы:** до 30 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** \_\_\_\_\_

**Автор-составитель:**  
Попов Алексей Владимирович,  
инструктор по физической культуре

г. Гулькевичи, 2022 г.

## **Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
10. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
11. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля обучения. Промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденное приказом директора МБУДО

«Центр «Кавказская линия» от 02.09 .2019г.

15. Устав МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 17.08.2021 года № 1204.

17. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **РАЗДЕЛ 1**

### **«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»**

#### **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа рассчитана не только на учебный год, но и на часть летнего периода, в целях закрепления потребности в регулярности самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного летнего отдыха и досуга.

#### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей и ориентирована на создание благоприятных условий для физического, духовного и интеллектуального развития обучающихся.

#### **Актуальность**

Командный спорт приобрел в наше время социальную силу и значимость. Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны развития: авторитет и положения в обществе; трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик; эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В процессе занятий командным спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска.

Актуальность командных спортивных игр несомненна, так как они влияют на социализацию и социальную интеграцию замкнутых подростков, помогают развитию общительности и открытости внутри коллектива. В современных реалиях, когда развитие социальных сетей привело к большей части виртуального общения подростков, как никогда важно создавать условия живого коллективного общения, сопряженного с физическим развитием.

### **Новизна**

Новизна настоящей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала, которыми располагает система занятий общей физической подготовкой и спортивными играми. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Каждый ребенок при этом повышает свой уровень физического развития в соответствии со своими возможностями. В результате обучающийся становится уверенным в себе и открытым для других, что позволяет раскрывать его личностный потенциал.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы по спортивным играм, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждая интерес к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр, что необходимо для успешного участия в городских и районных соревнованиях.

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключаются в том, что данная программа разработана для группы разновозрастных детей и сочетает в себе элементы спортивных игр, подвижных игр, эстафет. Различные физические упражнения в сочетании с оптимальной дозировкой позволяют включать в данный вид деятельности детей разного возраста.

### **Адресат программы**

Набор обучающихся производится с 1 августа по 30 августа текущего года. В группу принимаются подростки (юноши и девушки) в возрасте от 10 до 18 лет без ограничений по здоровью, при наличии допуска врача-педиатра.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предназначена для освоения подростками, не имеющими предварительной спортивной подготовки.

**Уровень программы** - базовый

**Объем, сроки реализации**

Объем программы – 88 часов (2 часа в неделю)

Срок реализации – 1 год

**Формы обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

**Особенности организации образовательного процесса**

- состав группы – постоянный;  
- занятия – индивидуально-групповые;  
- виды занятий по программе: учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Занятия спортивными играми могут проводиться в специальном спортзале или на стадионе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

Работа по программе «Спортивные игры» предполагает проведение спортивных игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование гармоничного физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

- формирование базовых знаний о здоровом образе жизни, основах гигиенического воспитания, режиме дня.
- познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- способствовать приобретению обучающимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат подростков;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся;
- расширение спортивного кругозора;

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитание культуры поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

*Таблица 1*

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие: техника безопасности; правила поведения и работа с инвентарем.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос
<b>2</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос
<b>3</b>	<b>Пульс. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1	Что такое пульс. Режим работы сердца. Места нахождения пульса. Как правильно держать пульс.	2	2	0	Опрос
3.2	Бег 500, 1000, метров.	2	0	2	Практическая проверка
3.3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Челночный бег 10x10.	2	0	2	Практическая проверка
3.4	Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны вперед.	2	0	2	Практическая проверка
3.5	Итоговое занятие	4	0	4	Сдача нормативов

<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
4.1	Правила игры. Комбинации в тройках. Баскетбол (3 на 3), баскетбол (5 на 5)	4	2	2	Практическая проверка
4.2	Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении;	6	2	4	Практическая проверка
4.3	Передача мяча в парах (на месте); ловля мяча.	6	2	4	Практическая проверка
4.4	передачи мяча в движении; броски в корзину.	4	2	2	Практическая проверка
4.5	Итоговое занятие: Вольная игра	4	0	4	Спортивные состязания
<b>5</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
5.1	Правила игры. Волейбол (двухсторонняя игра)	4	2	2	Практическая проверка
5.2	Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.	4	2	2	Практическая проверка
5.3	Передачи мяча; приём мяча	6	2	4	Практическая проверка
5.4	Игра в защите; игра в нападении.	6	2	4	Практическая проверка
5.5	Итоговое занятие: Вольная игра	4	0	4	Спортивные состязания
<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
6.1	Правила игры. Мини-футбол (двусторонняя игра)	4	2	2	Практическая проверка
6.2	Ведение мяча; передача мяча.	4	2	2	Практическая проверка
6.3	Дриблинг; квадраты; удары по воротам	6	2	4	Практическая проверка
6.4	Игра в защите; игра внападении	6	2	4	Практическая проверка
6.5	Итоговое занятие: Вольная игра	4	0	4	Спортивные состязания
	<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	

## Содержание учебного плана

### **Раздел 1. Вводное занятие: техника безопасности; правила поведения и работа с инвентарем (2 часа)**

**Теория:** Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Правила поведения во время занятий. Бережное обращение с инвентарем, использование спортивного инвентаря по назначению.

**Практика:** нет.

**Форма контроля:** Опрос.

### **Раздел 2. Личная гигиена (2 часа)**

**Теория:** Беседа о важности гигиены одежды, как правильно подобрать одежду для занятий; гигиена обуви; гигиена тела.

**Практика:** нет

**Форма контроля:** Опрос.

### **Раздел 3. Пульс. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка (12 часов)**

**Теория:** Понятие «Пульс». Режим работы сердца человека. Как прощупать у себя и у другого человека пульс. Важность сохранения пульса в пределах нормы.

**Практика:** Бег на средние дистанции, челночный бег (10 на 10). Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Работа со скакалкой. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, наклоны вперед.

**Форма контроля:** Опрос, сдача нормативов.

### **Раздел 4. Баскетбол (24 часа)**

**Теория:** Основы баскетбола: правила игры, разнообразие форм.

**Практика:** Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Броски в корзину.

**Форма контроля:** Практическая проверка, спортивные состязания.

### **Раздел 5. Волейбол (24 часа)**

**Теория:** Знакомство с волейболом, правила игры, разновидности.

**Практика:** Перемещение волейболиста. Поддачи мяча: верхняя передача двумя руками; нижняя прямая подача; нижняя передача; нижняя боковая подача. Нападающий удар. Прием мяча сверху, прием мяча с низу. Игра в защите, индивидуальные перемещения защитника. Игра в нападении. Двухсторонняя игра. Размещение волейболистов на площадке.



**Форма контроля:** Практическая проверка, спортивные состязания.

## **Раздел 6. Футбол (24 часа)**

**Теория:** Правила игры. Ознакомления с различными техниками.

**Практика:** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Игра в защите, игра в нападении.

**Форма контроля:** Практическая проверка, спортивные состязания.

## **4. Планируемые результаты**

В результате изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

### Предметные:

- познакомятся с игровыми упражнениями, подвижными играми и эстафетами с элементами спортивных игр;
- овладеют техникой игры в волейбол, баскетбол, футбол.
- освоят способы сохранения и укрепление здоровья;
- усвоят основное содержание правил соревнований;

### Метапредметные:

- сформируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- сформируют устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптируются к условиям соревнований;
- воспитают ответственное отношение к окружающим, и осознания ценности человеческой жизни;
- приобретут смелость, решительность и уверенность в себе;
- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности.

### Личностные:

- разовьют способности к самоконтролю и саморегуляции.
- научатся адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- сформируется умение позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**РАЗДЕЛ 2**  
**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**  
**УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

**1. Календарный учебный график**

**Дата начала и окончания учебного периода:** с 01.09.2022г. по 20.07.2023г.

**Продолжительность занятия:** 2 академических часа с десятиминутным перерывом

**Количество учебных недель – 44.**

**Место проведения:** 352170, Краснодарский край, Гулькевичский район, п. Комсомольский, пер. Советский, д.6. МБОУ СОШ №8 имени героя Советского союза Н.К. Пархоменко.

**Время проведения:** Расписание занятий (дата и время проведения) составляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода.

**Календарный учебный график** с датами проведения и расписанием занятий оформляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода (Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры»).

## Календарный учебный график

Таблица 2

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
<b>Раздел 1. Вводное занятие: техника безопасности; правила поведения и работа с инвентарем. (2ч)</b>						
1.			Инструктаж по технике безопасности во время занятий, беседа о правилах поведения и работы с инвентарем.	2	Беседа	Опрос
<b>Раздел 2. Личная гигиена (2ч)</b>						
2.			Беседа о необходимости содержать в чистоте одежду, обувь. Правила личной гигиены.	2	Беседа	Опрос
<b>Раздел 3. Пульс. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка. (12ч)</b>						
3.			Ознакомление с понятием «пульс». Обучение находить и распознавать пульс. Беседа о необходимости держать пульс в пределах нормы.	2	Беседа, работа с наглядным материалом	Опрос
4.			Бег на средние дистанции 500,1000метров	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
5.			Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Челночный бег 10x10.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
6.			Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, наклоны вперед.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
7.			Итоговое занятие: подтягивание, бег.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Сдача нормативов
8.			Итоговое занятие: прыжки через скакалку, отжимание.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Сдача нормативов
<b>Раздел 4. Баскетбол ( 24ч)</b>						
9.			Правила игры баскетбол. Комбинации в тройках.	2	Беседа	Опрос
10.			Баскетбол (3 на 3), баскетбол (5 на 5)	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
11.			Техника ведения мяча на месте, ведение мяча в	2	Беседа	Опрос

			движении			
12.			Ведение мяча на месте	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.			Ведение мяча в движении	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.			Теория передачи мяча в парах (на месте); ловля мяча.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
15.			Передача мяча в парах (на месте).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.			Ловля мяча.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
17.			Теория передачи мяча в движении; броски в корзину.	2	Беседа	Опрос
18.			Передача мяча в движении, броски в корзину.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
19.			Итоговое занятие: Вольная игра	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания
20.			Итоговое занятие: Вольная игра	2	Беседа	Спортивные состязания
<b>Раздел 5. Волейбол ( 24ч)</b>						
21.			Правила игры.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Опрос/Устная оценка
22.			Волейбол (двухсторонняя игра)	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Опрос/Устная оценка
23.			Теория: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.	2	Беседа	Опрос
24.			Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.			Техника передачи мяча; приём мяча	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Опрос/Устная оценка
26.			Наработка навыков передачи мяча.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
27.			Приём мяча	2	Спортивно-тренировочное	Устная оценка

					занятие	
28.			Техника игры в защите; игры в нападении.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Опрос/Устная оценка
29.			Игра в защите.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
30.			Игра в нападении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
31.			Итоговое занятие: Вольная игра	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания
32.			Итоговое занятие: Вольная игра	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания
<b>Раздел 6. Футбол ( 24 ч )</b>						
33.			Правила игры в футбол.	2	Беседа	Опрос
34.			Мини-футбол (двусторонняя игра)	2	Беседа /Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.			Техника ведение мяча; передача мяча.	2	Беседа /Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
36.			Наработка навыков ведение мяча, передачи мяча.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
37.			Техника: дриблинга; квадратов; ударов по воротам	2	Беседа /Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
38.			Дриблинг/ Квадраты	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
39.			Удары по воротам	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
40.			Техника игры в защите; игры внападении	2	Беседа	Опрос
41.			Игра в защите.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
42.			Игра в нападении	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
43.			Итоговое занятие: Вольная	2	Спортивно-	Спортивные

		игра		тренировочное занятие	соревнования
44.		Итоговое занятие: Вольная игра	2	Беседа	Спортивные соревнования
<b>ИТОГО:</b>			<b>88</b>		

## 2. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы требуется спортивный зал: светлое, проветриваемое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам.

Спортивный инвентарь: скакалки; мячи большого и малого размера; набивные мячи; кегли; гимнастические маты; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка.

**Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы:** спортивная форма одежды (футболка, спортивная обувь, шорты); наглядные пособия (книгоиздательская литература, схемы и плакаты, правила спортивных игр, учебники по физической культуре.)

**Техническое оснащение:** компьютер, принтер, интернет, проектор.

### **Кадровое обеспечение:**

программу реализует:

Попов А.В. –инструктор по физической культуре (тренер-преподаватель) МБУДО «Центр «Кавказская линия». Стаж педагогической работы 1год, стаж работы с детьми школьного возраста 1год.

Педагог владеет методами, средствами и приемами организации деятельности учащихся, в том числе современными педагогическими технологиями, электронными образовательными и информационными ресурсами.

## 3. Формы аттестации

С целью оценки эффективности реализации программы в течение учебного периода проводится следующий контроль:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы -спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

-соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Диагностика проводится путем контрольных упражнений.

Сила мышц спины: И.П. – лежа на скамейке до подвздошных костей, руки на пояс, ноги фиксировать. Учитывается время правильного удержания.

Сила мышц живота: И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты, зафиксированы. Сесть до прямого угла. Учитывается количество раз за 30 секунд.

Подвижность позвоночного столба вперед: И.П. – стоя на скамейке. Наклон вперед. Учитывается количество сантиметров: до скамейки (–), скамейка (0), ниже скамейки (+).

**Форма отслеживания и фиксации:** Образовательные результаты учащихся отслеживаются и фиксируются в таких формах как: журнал посещаемости, грамоты, отзывы родителей и детей, фото с мероприятий и соревнований, сообщения родителей, отправленных педагогу доступным родителю способом.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: соревнования, мониторинг физической подготовки, формирования предпосылок к УУД и развития личностных качеств учащихся.

#### **4. Оценка планируемых результатов**

##### **Оценочные материалы**

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

- метод устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;
- методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, практических работ;
- методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях таких как: «Весёлые старты»; «Спортивные эстафеты»; "День здоровья" и т.д.

## Система оценивания результатов

*Таблица 4*

<b>Вид</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос	Устная оценка: «отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно»- 40-60% правильных ответов
Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Итоговый (После прохождения раздела/после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Умение играть и проводить подвижные игры

### **5. Методические материалы**

#### **Методы обучения:**

При реализации программы по спортивным играм используются три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

- **Словесные методы.**

Применяя эти методы у учащихся, создают предварительное представление об изучаемом движении (упражнении, приеме, действии), о сущности его выполнения. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт и др.

1. *Объяснение* — это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно раскрывает сущность упражнения, создает у занимающихся представление о движении (как надо выполнять то или иное движение).



2. *Рассказ* используется для пополнения знаний обучающихся, занимающихся в технике, тактике и методике тренировки.
3. *Беседа* проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения.
4. *Замечания*. В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок-делаются замечания. Они могут быть общими, когда многие допускают одинаковые ошибки; частными, когда ошибки допускаются отдельными учащимися.
5. *Распоряжения и команды* применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью учащихся в процессе проведения урока. Они определяют продолжительность выполнения отдельных движений и действий, моменты одновременного начала и окончания упражнений, направление заданных движений, построения и т. д.
6. *Подсчет* применяется для регулирования темпа движений
7. *Указания* используются при непосредственном выполнении упражнений, для устранения ошибок: («Выше голову», «Наклоните туловище», «Руки выпрямляются до отказа»).

- **Наглядный метод.**

Наглядный метод применяется в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Этот метод помогает создать у учащегося конкретное представление об изучаемом действии, движении или упражнении.

- **Практические методы.**

В группу практических методов входит метод разучивания упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение приемов и улучшение качества их выполнения.

1. Разучивание упражнений (приемов) осуществляется двумя методами: в целом и по частям. По методу *целостного обучения* упражнение разучивается сразу в целом. Его применяют при освоении несложных по технике приемов и в случаях, когда разучиваемое двигательное действие не поддается расчленению. По методу *расчлененного обучения* технические приемы разучиваются по частям в тех случаях, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.

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

Применение соревновательного метода повышает интерес занимающихся, способствует лучшему выполнению упражнений.

## Современные технологии

Приоритетным направлением работы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на занятиях.

*Здоровьесберегающая* технология выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

По характеру действия различают следующие технологии:

- *стимулирующие* позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- *компенсаторно-нейтрализующие* – это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий;

- *информационно-обучающие технологии* обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

## Формы организации занятий

*Фронтальная форма организации* – выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством преподавателя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между тренером и коллективом класса.

*Групповая форма организации* – временное деление коллектива на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию тренера.

*Индивидуальная форма организации* - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других. Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

*Круговая тренировка* – наиболее развитая ступень групповой формы организации. Возникла данная форма в нашей стране в 1960-х гг., но теоретическое обобщение и описание получила в трудах специалистов Германии как разновидность «крайстреннинга». Занятия физической

культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера) и занимающихся.

### Структура различных типов занятий

Таблица 3

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть Проверка знаний ранее изученного. Изложение нового материала. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть • Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть • Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. • Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. • Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть • Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. • Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. • Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. • Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть • Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. • Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.

### Тематика и формы методических материалов по программе

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм.

### Игра с перемещениями игроков

*Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».* Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливаются по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек,

которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Игры с передачами мяча**

1. *Игровое задание «Художник»*. Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. *«Мяч над головой»*. Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. *«Обстрел чужого поля»*. На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. *«Передачи в движении»*. Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

### **Игры с передачами мяча через сетку**

1. *«Летающий мяч»*. Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны

по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2. «Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**3. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

### **Игра с атакующим ударом**

*«Бомбардиры».* Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

**1. «Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2. «Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет

удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд, и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### Алгоритм учебного занятия

Таблица 4

№	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

## 6. Список литературы

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, 2020.
2. Деревлева Е.Б. и др. Гимнастическая аэробика. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 24. – М., 2008.
3. Киселев П.К., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2008.
4. Кучкильдин С.К. Гимнастика. Нестандартный. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 20. – М., 2018.
5. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения. 1-11 классы. – М., 2006.
6. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 21. – М., 2018г.
7. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура. 5-11 классы. – М., 2017.
8. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 26. – М., 2019.
9. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения. – М., 2016.
10. Сборник нормативных документов. Физическая культура. – М., 2016.
11. Стандарты второго поколения. Физическая культура. – М., 2019
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
13. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
14. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
15. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г.