


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

<p>«Рассмотрено» на педагогическом совете МБОУ «СОШ №3» № 96 от 30.08.2024</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ №3» г. Боготола И.Г. Цестерева « 30 » августа 2024 г. ДОКУМЕНТОВ</p> 
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Плюшкин Павел Юрьевич,
Яненко Татьяна Николаевна

г.Боготол, 2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее-Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ» , 2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Отличительные особенности.

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных игр может быть дополнительно вариативным, разработанным педагогом с учётом интересов обучающихся.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и видом спортивной игры, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 7 - 18 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Срок реализации Программы 1 год.

Занятия в этих группах проводятся 3 раза в неделю, с недельной нагрузкой 3 часа, курс рассчитан на 102 часа в год.

Формы обучения:

- очная;
- дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности: познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта ; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

По окончании года обучения

Будут знать

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;

- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спортивной игры;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

Будут уметь выполнять:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

Содержание общих разделов Программы Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1: «История развития спорта».

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе». В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

Физкультурно – оздоровительное направление – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

Прикладное направление физической культуры: занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

Спортивное направление: занятия спортом, основа – тренировочная

и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

Тема 3: «История развития вида единоборств». - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки». Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий

и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;
- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топленом масле, сметане, сливках.

Растительные жиры –

в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Тема 8: «Техника безопасности на занятиях». Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

Средства обучения.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками.

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия (как варианта координации): упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворот, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

Учебно-тематический план по секционным занятиям «Спортивные игры»

№ п/п	Название раздела	Содержание учебной темы	Кол-во часов
		Баскетбол	
	Общая физическая подготовка	Ору без предметов. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением).	4
	Специальная подготовка	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения и остановки. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.	5
	Техническая подготовка		13
	-техника передвижения	Соблюдение техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Общая физическая подготовка. Стойка игрока, техника перемещений	
		Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега.	
		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной.	
	-техника владения мячом	Ловля мяча двумя руками на уровне груди,	
		Ловля мяча двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча	
		Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	
		Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока.	
		Ведение мяча с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	
	-техника овладения мячом	Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении.	
		Накрывание мяча при броске с места.	
		Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	
		Броски в прыжке со средней дистанции	
		Броски в прыжке с дальней дистанции	

		Штрафные броски	
	2)Техника защиты:	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.	
	-техника передвижения	Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны	
	-техника овладения мячом	Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Накрывание мяча при броске с места.	
	Тактическая подготовка		4
	1)Тактика нападения:	Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча	
	-индивидуальные действия	Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи».	
	-групповые действия	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	
	-командные действия	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	
		Взаимодействие двух игроков с заслонами.	
		Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	
		Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	
		Противодействие при бросках по кольцу.	
	2) Тактика защиты:	Противодействие игроку ловящему, ведущему, бросающему по кольцу.	
	-индивидуальные действия	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	
		Действие одного защитника при двух нападающих	
		Взаимодействие двух игроков- подстраховка.	
	-групповые действия	Взаимодействие двух игроков – отступление.	
	-командные действия	Переключение от действия в нападении к действию в защите. Личная система защиты.	
		Варианты зонной защиты.	
	Инструкторская практика	Судейство игр. Участие в проведении соревнований.	4
	Контрольные игры и соревнования	Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне. Соревнования на городском уровне.	4

№ п/п	Название раздела	Содержание учебной темы	Кол-во часов
		Волейбол	
1.	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.	3
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	4
3.	Техническая подготовка 1) Техника нападения -действия без мяча -действие с мячом 2) Техника защиты -действия без мяча -действия с мячом -блокирование	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед. Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Подача мяча: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны. Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.	10
4.	Тактическая подготовка 1) Тактика нападения	Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Подача на игрока, слабо владеющего приемами. Подача на игрока, вышедшего на замену. Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Взаимодействие игроков	10

	-индивидуальные действия -групповые действия -командные действия 2)Тактика защиты -индивидуальные действия -групповые действия -командные действия	задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3 Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2. Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником. Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи. Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»	
5.	Инструкторская практика	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.	3
6.	Контрольные игры и соревнования	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном и городском уровнях.	4

Разделы и темы занятий, футбол	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о футболе (<i>Теоретические материалы</i>).	Реализуется: в процессе занятий, домашнего задания, презентации, беседы
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (<i>Практические и теоретические материалы для самостоятельной работы</i>).	Реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, индивидуальных теоретических занятий.
Раздел 3. Физическое совершенствование (<i>Практические материалы</i>).	34
Общая физическая подготовка (ОФП):	2
- Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча	1
- Техника передвижения и специально-беговые упражнения	1
Специальная физическая подготовка (СФП):	6
- Подвижные игры без мяча и с мячом	
- Подвижные игры специальной направленности	2
- Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола	2
- Комплекс упражнений на координацию, на частоту/быстроту ног	2
Техническая подготовка:	21
- Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	3
- Развороты с мячом	1

- Ведение мяча	5
- Передача (удар) мяча ногой	2
- Остановка/прием мяча ногой	2
- Удары по мячу ногой	3
- Обманные движения (финты)	2
- Отбор мяча	1
- Удар по мячу головой	
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
- Техника владения мячом игры вратаря (исключить)	
Тактическая подготовка:	2
- Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках.	2
- Взаимодействие, контроль мяча	
- Тактика нападения	<i>в процессе учебных игр</i>
- Тактика защиты	<i>в процессе учебных игр</i>
Игровая и соревновательная практика:	3
- Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам	1
- Учебная игра (4х4, 5х5)	2
Контрольно-тестовые упражнения.	1

Календарно-тематическое планирование секционных занятий по спортивным играм

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		
			1 гр	2 гр	3 гр
	Волейбол-34 час		1 гр	2 гр	3 гр
1	Передача мяча сверху, ТБ	1			
2	Передача мяча сверху	1			
3	Передача мяча сверху	1			
4	Передача мяча снизу	1			
5	Передача мяча снизу	1			
6	Передача мяча снизу	1			
7	Нижняя прямая подача	1			
8	Нижняя прямая подача	1			
9	Верхняя прямая подача	1			
10	Верхняя прямая подача	1			
11	Верхняя прямая подача	1			
14	Верхняя прямая подача	1			
15	Прием мяча снизу	1			
16	Прием мяча снизу	1			
17	Прием мяча снизу	1			
18	Отбивание мяча, отскочившего от сетки	1			
19	Отбивание мяча, отскочившего от сетки	1			
20	Прямой нападающий удар	1			

21	Прямой нападающий удар	1		
22	Прямой нападающий удар	1		
24	Прямой нападающий удар	1		
25	Блокирование	1		
26	Блокирование	1		
27	Блокирование	1		
28	Индивидуальные действия в нападении	1		
29	Индивидуальные действия в нападении	1		
30	Групповые и командные действия в нападении	1		
31	Групповые и командные действия в нападении	1		
32	Индивидуальная тактика защиты.	1		
33	Групповые и командные действия в защите.	1		
34	Групповые и командные действия в защите.	1		

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
	Баскетбол -34 час		1 гр	2 гр 3 гр
1	Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной бросок.	1		
2	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	1		
3	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	1		
4	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	1		
5	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	1		
6	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	1		
7	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	1		

8	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	1		
9	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	1		
10	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	1		
11	Бросок в прыжке. Зонная защита.	1		
12	Бросок в прыжке. Зонная защита.	1		
13	Бросок в прыжке. Зонная защита.	1		
14	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1		
15	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1		
16	Накрывание мяча при броске.	1		
17	Накрывание мяча при броске.	1		
18	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	1		
19	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	1		
20	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	1		
21	Защита. Командные действия.	1		
22	Защита. Командные действия.	1		
23	Защита. Командные действия.	1		
24	Взаимодействие игроков с заслонами	1		
25	Взаимодействие игроков с заслонами	1		
26	Взаимодействие игроков с заслонами	1		
27	Взаимодействие игроков с заслонами	1		
28	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	1		
29	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	1		
30	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	1		
31	Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	1		
32	Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	1		
33	Личная защита	1		
34	Смешанная защита.	1		

№	Тема занятия	Кол-во час	Дата		
			1 гр	2 гр	3 гр
	Футбол – 34 час				
1	Техника ведения мяча.	1			
2	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1			
3	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1			
4	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1			
5	Техника передачи и остановки мяча.	1			
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	1			
7	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	1			
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1			
9	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1			
10	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1			
11	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1			
12	Техника передачи и остановки мяча.	1			
13	Техника передачи и остановки мяча.	1			
14	Техника передачи и остановки мяча.	1			
15	Техника передачи и остановки мяча.	1			
16	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1			
17	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1			
18	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1			
19	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1			
20	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	1			
21	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	1			
22	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	1			
23	Техника отбора мяча.	1			
24	Техника отбора мяча.	1			
25	Техника отбора мяча.	1			
26	Техника передачи и отбора мяча.	1			
27	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	1			
28	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1			
29	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1			
30	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1			
31	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1			
32	Сдача контрольных нормативов	1			
33	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1			
34	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1			

Контрольные тесты

№	Тесты	Оценки					
		«5»		«4»		«3»	
		м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).отрезок 15 м туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м/с ведение мяча(сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
4	Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока (кол-во раз)	19	18	18	17	17	16
		21	19	19	18	18	17
5	Бросок мяча (1 кг)	7, 5	7	6,5	6,5	6	4

Список литературы:

1. Примерная комплексная программа для учащихся 1-11 классов предмета «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха, Москва, «Просвещение» 2000 г.
2. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
8. Официальные правила игры в волейбол.
1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт. 1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

