

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных  
предметов»**

Принято  
на заседании педагогического совета  
МАОУ «СОШ №9»  
протокол № 8 от 05.10.2023 г.



Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ №9»  
Прозорова Е.А. \_\_\_\_\_  
« 04 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Приказ № 155-15/Д от 04.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Весёлый мяч»**

Возраст: 10-15 лет

Срок реализации 2 года

Автор составитель: Ярыгина Лариса Евгеньевна

Учитель физкультуры

## 2.1. Пояснительная записка.

### *Программа разработана в соответствии с:*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
  2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
  4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
  5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»)
  6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность:*** изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной

деятельности детей на свежем воздухе. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

**Отличительные особенности данной программы:** особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это футбол, включая все его разновидности мини-футбол, футзал. Обучение волейболу, баскетболу и т.д. Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа дополнительного образования предназначена для обучающихся **10 – 15 лет**. Принимаются все желающие с разными умениями и навыками.

**Количество** одновременно находящихся обучающихся в группе составляет **от 10 до 15 человек**.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа

**Объем:** 68 часов

**Срок освоения:** 2 года

**Уровень общеразвивающей программы**

1 год - "Стартовый уровень"

2 год - "Базовый уровень"

**Формы обучения:**

- групповые и индивидуальные;
- теоретические, практические, комбинированные;

**Виды занятий:**

- теоретические: беседы, инструктажи, просмотр иллюстраций
- практические: общефизическая подготовка, игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты.

**Формы подведение результатов:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья;
- соревнования.

## 2.2. Цели и задачи общеразвивающей программы

**Целью программы является** формирование гармоничного физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом подготовленности и развития.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

### первый год обучения:

обучающие: формировать: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, ведение мяча и забрасывание в кольцо, отбивание мяча на месте и с продвижением вперед, метания в цель, подбрасывании вверх и ловле мяча;

развивающие: развитие умения ориентироваться в пространстве; содействие развитию двигательных способностей; формировать интерес к физическим упражнениям и играм с мячом;

воспитательные: воспитание положительных морально-волевых качеств; воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

### второй год обучения:

обучающие: стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие: содействие развитию двигательных способностей; развивать умение действовать сообща, добиваясь общего результата;

воспитательные: воспитывать интерес к физическим упражнениям, желание играть вместе; способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами.

## 2.3 Учебный план 1 год обучения

	<i>Темы занятий</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Виды контроля</i>
<b>1.</b>	<b><i>История развития спорта</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.1	Вводное занятие. Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ по футболу.	1	1		Беседа, опрос
1.2	История развития спорта,	1	1		Тестирование
1.3-1.6	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	4	1	3	Комплекс упражнений
1.3.	Понятия об утомляемости и переутомлении. «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена		1		Беседа, опрос

1.4	комплекс спортивных игр с упражнениями на раскрепощение			1	Педагогическое наблюдение
1.5-1.6.	Комплекс игр и упражнений связанные по своему виду спорта.			2	Педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
2.1	Вводное занятие. Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ.		1		Беседа, опрос
2.2-2.5	Техника игры.	4		4	
2.2.	Техника передвижений			1	Педагогическое наблюдение
2.3.	Техника ударов по мячу ногой			1	Педагогическое наблюдение
2.4.	Техника ведения мяча			1	Педагогическое наблюдение
2.5.	Техника отбора мяча			1	Педагогическое наблюдение
2.6-2.9.	Тактика игры.			4	Педагогическое наблюдение
2.10.-2.11.	Индивидуальная игра			2	Педагогическое наблюдение
2.12.-2.13.	Командная игра.			2	Педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
3.1	Вводное занятие. Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ.		1		Беседа, опрос
3.2-3.3.	Тактика и стратегия спортивных игр		1	1	Беседа, опрос
3.4-3.7	Общая физическая подготовка.		1	3	Тестирование
3.8-3.11.	Специальная физическая подготовка.		1	3	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
4.1.	Вводное занятие. Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ.	1	1		Беседа, опрос
4.2-4.8.	Техника игры.	7		7	Педагогическое наблюдение
4.2-4.3.	Техника игры в нападении			2	Педагогическое наблюдение
4.4-4.5.	Техника защиты.			2	Педагогическое наблюдение
4.6.-4.7.	Техника владения мячом.			1	Педагогическое наблюдение
4.8.	Техника передачи мяча			1	Педагогическое наблюдение
4.9-4.15.	Тактика игры.	7		7	Педагогическое наблюдение
4.9.-4.11.	Индивидуальная игра			3	Педагогическое наблюдение
4.12.-4.15.	Командная игра.			4	Педагогическое наблюдение

<b>5.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
5.1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа, опрос
5.2.-5.8.	Техника игры.	12		12	Педагогическое наблюдение
5.2.	Стойки и перемещения			1	Педагогическое наблюдение
5.3.	Остановки, стойки			1	Педагогическое наблюдение
5.4.	Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или двух игроков			1	Педагогическое наблюдение
5.5.	Приём мяча снизу			1	Педагогическое наблюдение
	Подачи мяча			2	Педагогическое наблюдение
5.6-5.7.	Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или двух игроков			3	Педагогическое наблюдение
5.8.-5.9.	Приём мяча снизу, нижняя подача, верхняя прямая подача.			3	Педагогическое наблюдение
5.10-5.15.	Тактика игры.	4		4	Педагогическое наблюдение
5.12.-5.15.	Командная игра.			4	Педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Спортивная игра. Стритбол.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
6.1.	Вводное занятие. Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ.	1	1		Беседа, опрос
6.2.	Техника игры.	1		1	Педагогическое наблюдение
6.3.-6.5.	Тактика игры	3		3	Педагогическое наблюдение
6.3.	Индивидуальная игра	1		1	Педагогическое наблюдение
6.4.-6.5.	Командная игра.	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>7.</b>	<b>Игра «Лангта».</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
7.1.	Вводное занятие. Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ.	1	1		Беседа, опрос
7.2-7.4.	Техника игры.	2		2	Педагогическое наблюдение
7.5-7.7.	Тактика игры.	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### **1. «История развития спорта» (6часов)**

**1.1. Вводное занятие.** Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ.

**1.2. История развития спорта.**

Теория: Изучение спортивных терминов, профессий спортсменов. Особенности и отличительные черты спорта; различные виды спорта. Практика: Представление разных видов игр.

### ***1.3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.***

Теория: Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении. «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена». Практика: Составление режима дня у детей. Представление комплекса спортивных игр с упражнениями на раскрепощение, сценическое внимание и воображение, эпизодов на память физических действий. Комплекс упражнений, способствующий раскрепощенному поведению детей в группе. Комплекс игр и упражнений связанные по своему виду спорта.

## **2. Спортивные игры. Футбол. (10 часов)**

**2.1. Вводное занятие.** Теория: Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения.

**2.2. – 2.7. Техника игры.** Практика: Техника передвижений: бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, подугам, с изменением направления и скорости); прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении). Техника ударов по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком. Техника ведения мяча: ведение мяча ногой, ведение мяча головой. Техника отбора мяча: отбор мяча ногой, отбор мяча в подкате, отбор мяча толчком плеча

**2.8. – 2.12. Тактика игры.** Практика: Индивидуальная и командная игра.

## **3. «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (11 часов)**

**3.1. Вводное занятие.** Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Методики физической подготовки.

**3.2.-3.3. Тактика и стратегия спортивных игр.** Теория: Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Практика: Обучение тактике и стратегии спортивных игр.

**3.4.-3.7. Общая физическая подготовка.** Теория. Методы и средства, общей физической подготовки и её особенности в связи с возрастом занимающихся. Практика: упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, прыжки в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры на развитие координации и внимательности.

**3.8.-3.11 Специальная физическая подготовка.** Теория. Методы и средства, специальной физической подготовки и её особенности в связи с возрастом занимающихся. Практика. Подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий.

## **4.«Спортивные игры». Баскетбол. (15 часов)**

**4.1. Вводное занятие.** Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения.

**4.2.-4.8. Техника игры.** Практика: Техника игры в нападении: стойка готовности (основная) и основные способы передвижений, остановка двумя шагами, повороты на месте и в движении, держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом, ловля и передачи мяча в статическом положении, остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером, ловля и передачи мяча в движении, бросок одной рукой сверху (от плеча, от

головы) в движении, остановка двумя шагами после ведения мяча, остановка прыжком, бросок в прыжке, финты, игровые действия (сочетание приемов). Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействия. Техника владения и передачи мяча: ловля, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**4.9.-4.15. Тактика игры.** Практика: Индивидуальная и командная игра. Игра в баскетбол.

**5. «Спортивные игры». Волейбол. (15 часов)**

**5.1. Вводное занятие.** Теория: Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков.

**5.2-5.8. Техника игры.** Практика: стойки и перемещения, остановки, стойки, сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или двух игроков, приём мяча снизу, нижняя подача, верхняя прямая подача.

**5.9.-5.15. Тактика игры:** индивидуальная и командная игра. Игра в волейбол.

**6.0. «Спортивные игры». Стритбол.**

**6.1. Вводное занятие.** Теория: Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

**6.2. Техника игры.** Практика: Техника игры в нападении: стойка готовности (основная) и основные способы передвижений, остановка двумя шагами, повороты на месте и в движении, держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом, ловля и передачи мяча в статическом положении, остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером, ловля и передачи мяча в движении, бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении, остановка двумя шагами после ведения мяча, остановка прыжком, бросок в прыжке, финты, игровые действия (сочетание приемов).

**6.3.-6.5. Тактика игры:** Индивидуальная и командная игра. Игра в стритбол.

**7.0. Игра «Лапта».**

**7.1. Вводное занятие.** Теория: Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.

**7.2-7.3. Техника игры.** Практика: движения (высокий старт), бежать с изменением направленности (бег змейкой), резко останавливаться (баскетбольная техника – остановка прыжком и шагом), бежать спиной вперед, вовремя наклониться, увернуться, уметь «кувыркнуться».

**7.4.-7.5. Тактика игры.** Командная игра.

**Учебный план 2 уровень обучения**

	Тема занятий	Кол-во занятий	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Познание самого себя</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1		Беседа, опрос
1.2	Комплекс ГТО в России	1	1		Беседа, опрос
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Беседа, опрос
1.4.-1.5.	Подбор и планирование физических упражнений	2		2	Тестирование
<b>2.0.</b>	<b>Я стану лучше</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
2.1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ПБ.	1		1	Беседа, опрос
2.2-2.5.	Общая и специальная	4		4	Нормативы, зачет



	физическая подготовка				
2.2.-2.3.	Общая физическая подготовка	2		2	Нормативы, зачет
2.4-2.5.	Специальная физическая подготовка	2		2	Нормативы, зачет
2.6.-2.8.	Подвижные игры	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>3.0.</b>	<b>Огромный мир спорта</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
3.1.	Вводный урок. Теория: Введение. Основы техники и тактики игры футбол. Инструктаж по ТБ и ПБ.	1	1		Беседа, опрос
3.2.	Отработка ударов, ведения, отбор, выбрасывание, остановка мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
3.3.-3.4.	Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.5.-3.6.	Тактика игры в защите и при стандартных положениях.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.7-3.8	Учебная игра по футболу.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.9.	Вводный урок. Теория: Основы техники и тактики игры в баскетбол.	1	1		Беседа, опрос
3.10-3.11.	Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорение.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.12-3.13.	Техника владения мячом	2		2	Педагогическое наблюдение
3.14.-3.15.	Тактика нападения	2		2	Педагогическое наблюдение
3.16.-3.17.	Тактика защиты	2		2	Педагогическое наблюдение
3.18-3.19.	Игры: Баскетбол.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.20.	Вводное занятие. Теория: Техника игры в волейбол.	1	1		Беседа, опрос
3.21-3.23	Поддачи и прием мяча сверху и снизу.	2			Педагогическое наблюдение
3.24-3.27.	Учебная игра.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.28.	Вводный урок. Теория: Основы техники и тактики игры в стритбол.	1		1	
3.29.-3.30	Техника бросков по кольцу	2		2	Педагогическое наблюдение
3.31-3.32.	Учебная игра в стритбол.	2		2	Педагогическое наблюдение

3.33.	Вводное занятие. Основные правила игры в спортивную лапту.	1	1		
3.34.-3.35.	Техника ударов по мячу.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.36.-3.37	Тактические действия	2		2	Педагогическое наблюдение
3.38.-3.39.	Учебная игра лапта	2		2	Педагогическое наблюдение
4.0.	<b>Тяжело в учении легко в бою</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
4.1.	Вводное занятие. Теория: Анализ и обсуждение проведенных соревнований.	1	1		Беседа, опрос
4.2-4.3.	Правила судейства	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.4-4.5.	Контроль и учет знаний и умений	2		2	Тестирование
4.6.-4.7.	Соревнования школьные по баскетболу	2		2	Соревнования
4.8.-4.9.	Соревнования школьные по стритболу	2		2	Соревнования
4.10.-4.11.	Соревнования школьные по волейболу	2		2	Соревнования
4.12.-4.13.	Соревнования школьные по лапте	2		2	Соревнования
4.14-4.15.	Соревнования школьные по футболу	2		2	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебного плана 2 уровня обучения

#### 1.«Познание самого себя» (4часа)

**1.1. Вводное занятие.** Теория: Инструктаж по ТБ и ПБ. Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.

**1.2. Комплекс ГТО в России.** Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

**1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль** Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Правила соревнований их организации и проведения. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований.

**1.4. Подбор и планирование физических упражнений.** Практика: тестирование.

**2.0. «Я стану лучше» (8 часов)**

**2.1.Вводный урок.** Теория: Введение. Инструктаж по ТБ и ПБ.

**2.2-2.5. Общая и специальная физическая подготовка** Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.

**2.6.-2.8. Подвижные игры.** Практические занятия. Выполнение упражнений и подвижные игры

### **3.0.«Огромный мир спорта». (26 часов)**

- 3.1. Вводный урок.** Теория: Введение. Основы техники и тактики игры футбол. Инструктаж по ТБ и ПБ. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Понятие о тактической системе и стиле игры.
- 3.2. Отработка ударов, ведения, отбор, выбрасывание, остановка мяча.** Практика: Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
- 3.3.-3.4. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации.** Практика: понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации.
- 3.5-3.6. Тактика игры в защите и при стандартных положениях.**
- 3.7-3.8. Учебная игра по футболу.**
- 3.9. Вводный урок.** Теория: Основы техники и тактики игры в баскетбол.
- 3.10-3.11. Техника игры.** Практика: Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения.
- 3.12-3.13 Техника владения мячом:** дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу.
- 3.14-3.15. Тактика нападения:** выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение.
- 3.16-3.17. Тактика защиты:** выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.
- 3.18-3.19 Игры: Баскетбол.**
- 3.20. Вводное занятие.** Теория: Техника игры в волейбол.
- 3.21-3.23. Поддачи и прием мяча сверху и снизу.** Практика: Поддачи и прием мяча сверху и снизу. Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка.
- 3.24-3.27. Учебные игры.** Игры: Волейбол.
- 3.28. Вводный урок.** Теория: Основы техники и тактики игры в стритбол.
- 3.29-3.30. Техника бросков по кольцу.** Ведение и перепасовка с партнером. Броски по кольцу с места, с движения, с разворота. Работа игрока под кольцом на съеме мяча.
- 3.31.-3.32 Учебная игра в стритбол.** Практические занятия: Игры: Стритбол.
- 3.33. Вводное занятие.** Основные правила игры в спортивную лапту.
- 3.34.-3.35 Техника ударов по мячу.**
- 3.36.-3.37. Тактические действия.** Тактические действия команды при перебежке игрового поля.
- 3.38.-3.39. Учебная игра лапта.** Практические занятия. Игра: Спортивная лапта.

### **4.0. «Тяжело в учении легко в бою».**

- 4.1. Вводное занятие.** Теория: Анализ и обсуждение проведенных соревнований.
- 4.2.-4.3 Судейство.** Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей и помощи в судействе тренеру и учителю. (Теория)Практика. Судейство.

**4.4-4.5 Контроль и учет знаний и умений:** Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**4.6.-4.7. Соревнования школьные по футболу.**

**4.8.-4.9. Соревнования школьные по баскетболу.**

**4.10.-4.11. Соревнования школьные по волейболу.**

**4.12.-4.13 Соревнования школьные по стритболу.**

**4.14.-4.15. Соревнования школьные по спортивной лапте.**

### **Планируемые ожидаемые результаты обучения**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия спортивными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с товарищами в свободное время;
- выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Первый уровень предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий. На этот уровень принимаются все желающие в возрасте 8-10 лет.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого уровня учащиеся должны знать:

- основы истории развития игр в России,
  - влияние физических упражнений на организм спортсмена,
  - гигиену и самоконтроль спортсмена,
  - основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, волейбол, лапту;
- должны уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры, - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
  - управлять своими эмоциями,
  - эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

Демонстрировать:

- игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,

- участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
- помощь друг другу и учителю,
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,
- активность, выдержку и самообладание.

Второй уровень обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 11-12 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на более высоком уровне. Доминирующая идея – «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне. В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся должны знать:

- особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- психофункциональные особенности собственного организма,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм; демонстрировать:
- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Третий уровень складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности. Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень. Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 13-15 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого уровня учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; должны уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия спортивных игр;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;
- должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
  - включения спортивных игр в активный отдых и досуг

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечения**

футбольное поле  
 волейбольное площадка  
 баскетбольная площадка  
 спортивный зал  
 мячи футбольные  
 мячи баскетбольные  
 мячи волейбольные

#### **3.2. Информационное**

<http://fizkultura-na5.ru/http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php><http://sportmen.ru/http://spo.1september.ru/http://sporttenles.boom.ruhttp://www.volley.ru> В реализации общеобразовательной программы участвует преподаватель физической культуры первой квалификационной категории Ярыгина Лариса Евгеньевна, стаж работы 31 год.

#### **3.3. Методические материалы**

"Волейбол": учебник для вузов ФК под общей редакцией профессора Беляева А. В. и доцента Савина М.В.  
 Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов / В.А. Зайцев, А.Н. Меркулов, Е.Ю. Архипов, А.Г. Коржева, А.М. Белов. - Казань: Казан. ун-т, 2016 - 163 с.  
 Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Спортивные игры: Спортивные игры: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова. - СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2016 - 32 с.

#### **Формы аттестации:**

Соревнования различного уровня;  
 контрольное занятие;  
 контрольные игры;  
 сдача контрольных нормативов;  
 тестирование;  
 спортивный праздник.

## Список литературы

1. Г.А. Васильков «От игры к спорту» Москва 2015г.
2. В.Г. Васильков «Физкультура и спорт» Москва 2016г.
3. Ю.Г. Буйлин, Ю.И.Портных «Мини-Баскетбол в школе» Москва 2017г.
4. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физвоспитанию» Минск 2012.
5. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке в парке на траве» Москва 2015г.
6. Яхонтов Е.Р.,Генхинз.А. «Баскетбол» М. 2018г.
7. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. 2019г.
8. Чанади А. «Футбол. Техника и стратегия». М. 2014г.