

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЕЙСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ  
РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 15 августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО ДДТ  
МО Ейский район  
Е.В.Новикова  
15 августа 2023 г

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

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год – 204 ч

**Возрастная категория:** от 10 до 15 лет

**Форма занятий:** индивидуальное обучение

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 11495

Автор-составитель:  
Сорока Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Нормативно правовая база	3
	Введение	4
1.1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	5
1.2	Пояснительная записка программы.	3
1.3	Цели и задачи.	6
1.4	Содержание программы.	7
1.5	Планируемые результаты.	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1.	Календарный учебный график	12
2. 2.	Условия реализации программы.	19
2. 3.	Формы аттестации.	20
2.4.	Оценочные материалы.	21
2. 5.	Методические материалы.	26
2. 6.	Список литературы.	27

## **1. Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
3. Приказ министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 г. № 21 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.
8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования дом детского творчества муниципального образования Ейский район, 2020 г.
10. Локальный акт «Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования дом детского творчества муниципального образования Ейский район, 2020 г.

## **Введение.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» призвана сформировать у учащихся устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа способствует овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Игра исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Спортивная игра - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям». В учебнике под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова под спортивными играми понимается: «Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании». Обобщая, можно дать определение понятию «спортивные игры». Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами. Современному человеку нужно как можно больше заниматься спортом, чем предыдущему поколению, и не только взрослым, но и детям. Физическая культура и спорт рассматриваются исследователями не только как элемент образа жизни и в целом культуры общества, но и как средство физического развития, воспитания и укрепления здоровья. Физкультурно-спортивная деятельность выступает фактором формирования духовных, нравственных устоев человека. С точки зрения явлений общественной жизни физическая культура – это социальный, идеологический институт, способствующий всестороннему и гармоничному развитию личности, повышению роли человеческого фактора в процветании общества.

# 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к учащимся от момента начала занятий до окончания обучения. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Спортивные игры» отличается от других программ тем, что ориентирована не на достижение спортивных результатов, а способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Адресат программы.**

В объединение принимаются все желающие. Группы формируются без учета степени предварительной и специальной подготовки. В состав группы могут включаться дети разного возраста и разного пола. Обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

Программа ориентирована для детей **от 10 до 15 лет**. Наполняемость учебной группы - 10 – 12 человек.

## **5 . Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Программа имеет базовый уровень и рассчитана на 1 год обучения. Всего на освоение программы отводится **204 часа**.

### **Форма обучения.**

Форма обучения очная.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности** Игровая, соревновательная.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного учебного часа составляет 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** укрепление здоровья, физическое развитие и подготовленность учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.

Обучить основным приемам техники и тактики спортивных игр.

Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.

#### **Личностные:**

Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, коммуникабельность, взаимовыручка.

#### **Метапредметные:**

Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.

Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию. Развивать этические и эстетические вкусы.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/  контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Контрольное Тестирование.
2.	Модуль 1 .История развития спортивных игр.				Контрольное Тестирование.
3.	Основы техники и тактики тенниса	42	6	36	Соревнования.
4.	Основы техники и тактики баскетбола	28	4	24	Соревнования.
5.	Основы техники и тактики волейбола	30	2	28	Соревнования.
6.	Основы техники и тактики футбола	44	4	40	Соревнования.
7.	Подвижные игры, эстафеты	14	4	10	Показательные Выступления.
8.	Итоговое занятие	2	20	138	Контрольные Упражнения.
9.	Модуль 2 . Спортивная Физическая подготовка .	44			
10.	Основы техники бега с переменные ускорения.	14	2	12	Контрольное тестирование.
11.	Основы техники Подтягивание на перекладине отжимание отпола. упражнение для укрепление голеностопа.	14	2	12	Контрольно тестирование.
12.	Основы техники упражнение на усиление реакций.	16	2	14	Контрольное тетирование.
13	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>26</b>	<b>176</b>	



## Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие.** Введение в программу. Инструктаж по ТБ.

**2. История развития спортивных игр.** Основы теории. История возникновения волейбола, баскетбола, тенниса, футбола. Краткий анализ развития волейбола, баскетбола, футбола и тенниса в нашей стране, в крае, в районе, в школе.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, правила поведения во время занятий спортивными играми и во время проведения соревнований по волейболу, баскетболу и теннису, оказание первой медицинской помощи. Основы истории развития волейбола, баскетбола и тенниса, футбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол; баскетбол; теннис, футбол.

**3. Основы техники и тактики тенниса.** Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Поддача четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контратака (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая)

**4 Основы техники и тактики баскетбола.** Освоение элементов техники игры в баскетбол.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и

спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения.

Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Перемещения и стойки, скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Передачи мяча после перемещения, броски мяча с места и в движении, штрафной бросок, ведение 2-шага бросок по кольцу.

**5. Основы техники и тактики волейбола.** Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания. Взаимодействие игроков у сетки.

**6. Основы техники и тактики футбола.** Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.

**7. Подвижные игры, эстафеты.** История возникновения и развития подвижных игр. Пятнадцать передач. Перехват мяча. Гонка с выбыванием. Перемена мест. Кто выше? Баскетбол с надувным мячом. По наземной мишени. Перестрелбол. Волейбол с выбыванием. Мяч среднему. Не давай мяч водящему. Рывок за мячом. Мяч с четырех сторон. Защита укрепления. Эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину. Залетный мяч. Борьба за мяч. Пасовка волейболистов (в командах). Мяч в воздухе. Два мяча через сетку. Эстафета волейболистов.

**8. Итоговое занятие.** Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания и подведение итогов.

## **Модуль 2 . Спортивная Физическая подготовка**

**1 . Основы техники бега.** Физические упражнения на развитие скоростных качеств бега.

Кросс с переменные ускорения.

Взрывные ускорения в разных направлениях.

Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

**2. Основы техники Подтягивание на перекладине отжимание от пола.**

Отжимание в упоре лежа.

Упражнение для укрепление голеностопа.

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

**3. Основы техники упражнение на усиление реакций.**

Броски теннисного мяча друг другу. Ловля мяча с отскока .Чеканка мяча от пола. Передача мяча с отскока от стены. Броски мяча в движений друг другу. Парки с мячом.

## 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы дополнительного образования. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Предметные результаты:**

освоят новые двигательные действия для использования их в прикладных целях; овладеют основными приёмами техники и тактики спортивных игр; сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; будут знать историю развития некоторых видов спорта и правила игры будет укреплено здоровье учащихся.

### **Личностные:**

будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

будут сформированы следующие качества: воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

### **Метапредметные:**

будут развиты физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; будут развиты логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию. будут развиты этический и эстетический вкус.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации».**

**1.1. Календарный учебный график**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Примечание
	План	Факт					
			<b>Модуль 1.</b> История развития спортивных игр.				
1.			<b>Вводное занятие.</b> Вводный инструктаж. Беседы по технике безопасности. Викторина по ТБ. Форма одежды для спортивных игр.	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Техника и тактика настольного тенниса. История развития настольного тенниса.</b>	<b>42 часа.</b>			
2.			Оборудование для тенниса Выбор ракетки и способы держания.	2 часа	групповая	Спортзал	
3.			Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета. удар подрезкой.	2 часа	Мастер-класс	Спортзал	
4.			Игра в ближней и дальней зонах	2 часа	групповая	Спортзал	
5.			Основные положения теннисиста.. Исходные положения, выбор места	2 часа	групповая	Спортзал	
6.			Ударные вращение мяча. Попеременно каждой рукой .	2 часа	групповая	Спортзал	
7.			Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски..	2 часа	групповая	Спортзал	
8.			Одношажные и двухшажные перемещения.	2 часа	групповая	Спортзал	
9.			Подача четыре группы подач Подачи: короткие и длинные Подача накатом, удары слева и справа.	2 часа	групповая	Спортзал	

10.			Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	2 часа	групповая	Спортзал	
11.			Тактика одиночных игр. контратака (с поступательным вращением).	2 часа	групповая	Спортзал	
12.			Игра в защите. Игра. При своей подаче.	2 часа	групповая	Спортзал	
13.			Основные тактические комбинации.	2 часа	групповая	Спортзал	
14.			Игра при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой	2 часа	групповая	Спортзал	
15.			Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2 часа	групповая	Спортзал	
16.			Упражнения с мячом и ракеткой.. Тренировка двигательных действий. Вращение мяча в разных направлениях.	2 часа	групповая	Спортзал	
17.			Атакующие удары Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2 часа	групповая	Спортзал	
18.			Обработка подачи противника. Игра у стола.	2 часа	групповая	Спортзал	
19.			Передвижения у стола Подача — несильный кистевой накат в середину стола.	2 часа	групповая	Спортзал	
20.			Вращение мяча в разных направлениях	2 часа	групповая	Спортзал	
21.			Имитационные упражнения в игре	2 часа	групповая	Спортзал	
22.			Соревновательные матчи на лучшего игрока года	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Основы техники и тактики баскетбола.</b>	<b>28 часа</b>			
23.			<b>Вводное занятие</b> История развития баскетбола.	2 часа	Мастер-класс	Спортзал	
24.			Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2 часа	групповая	Спортзал	
25.			Остановка мяча двумя руками и прыжком.	2 часа	групповая	Спортзал	

26.			Комбинация из основных элементов техники передвижений.	2 часа	групповая	Спортзал	
27.			Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Перемещения и стойки, скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок	2 часа	групповая	Спортзал	
28.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	2 часа	групповая	Спортзал	
29.			Ведение мяча. Перемещением и на месте.	2 часа	групповая	Спортзал	
30.			Движения по прямой, с изменением направления движения.	2 часа	Мастер-класс	Спортзал	
31.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	2 часа	Мастер-класс	Спортзал	
32.			Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2 часа	групповая	Спортзал	
33.			Броски мяча с места и в движении, штрафной бросок, ведение 2-шага бросок по кольцу.	2 часа	групповая	Спортзал	
34.			Физическая подготовка баскетболиста.	2 часа	групповая	Спортзал	
35.			Соревнования команд по штрафным броскам.	2 часа	групповая	Спортзал	
36.			Итоговое занятие. Объявление победителей.	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Основы техники и тактики волейбола.</b>	<b>30 часа</b>			
37.			<b>Вводное занятие</b> История развития волейбола.	2 часа	групповая	Спортзал	
38.			Стойки игрока. Перемещение стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2 часа	групповая	Спортзал	
39.			Правильное расположение пальцев рук. Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте.	2 часа	групповая	Спортзал	

40.			Передача мяча в движении, в стену,	2 часа	групповая	Спортзал	
41.		.	Передачи мяча над собой.	2 часа	групповая	Спортзал	
42.			Передачи мяча сверху двумя руками на месте .	2 часа	групповая	Спортзал	
43.			Прием мяча после подачи и передача .	2 часа	групповая	Спортзал	
44.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2 часа	групповая	Спортзал	
45.			Прием подачи. Отбивание мяча через сетку	2 часа	групповая	Спортзал	
46.			Отбивание мяча с собственного подбрасывания.	2 часа	групповая	Спортзал	
47.			Взаимодействие игроков у сетки.	2 часа	групповая	Спортзал	
48.			Комбинации для атаки розыгрыш игрока.	2 часа	групповая	Спортзал	
49.			Соревнования команд.	2 часа	групповая	Спортзал	
50.			Подведение итогов. Объявление победителей.	2 часа	групповая	Спортзал	
51.			<b>Итоговое занятие.</b>	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Основы техники и тактики футбола</b>	<b>44 часа</b>			
52.			<b>Вводное занятие.</b> История развития футбола.	2 часа	групповая	Спортзал	
53.			Стойки игрока; перемещения стойке Передвижение игрока мечом и без мяча.	2 часа	групповая	Спортзал	
54.			Выбор позиций для передачи Обработка мяча, остановка без отскока. Перепасовка с игроками	2 часа	групповая	Спортзал	
55.			Обработка мяча обводка противника.	2 часа	групповая	Спортзал	
56.			Ускорение открытие для получения паса.	2 часа	групповая	Спортзал	



57.			Навесные передачи. Выход из положение вне игры.	2 часа	групповая	Спортзал	
58.			Передача атакующему игроку. Подстраховка игроков своей команды	2 часа	групповая	Спортзал	
59.			Отработка точного паса. Техника обводки и ускорение	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
60.			Отработка точного паса. Техника обводки и ускорение	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
61.			Персональная опека игрока.	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
62.			Движение спиной и остановка мяча.	2 часа	групповая	Футбольно е поле	

63.			Фронтальные передачи игрокам. Диагональные передачи и движение после них.	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
64.			Выбор правильной позиций для получение мяча.	2 часа	групповая	Спортзал	
65.			Отработка дальнего подачи мяча.	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
66.			Распасовка игроков перед воротами. Выбор позиций перед ударом по воротам.	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
67.			Техника игры головой. Удары по воротам головой и передача мяча.	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
68.			Вывод нападающего на ударную позицию.	2 часа	Мастер -класс	Футбольно е поле	
69.			Отработка скоростных качеств игроков.	2 часа	Мастер -класс	Спортзал	
70.			Физическая подготовка футболиста Махи ногами с отягощениями Бег с ускорениями	2 часа	групповая	Футбольно е поле	
71.			Приседание и выпрыгивание через шаг. ускорения с разворотом	2 часа	групповая	Спортзал	
72.			Тренировка вратаря удары по воротам из разных положений	2 часа	групповая	Футболь ное поле	
73.			Футбольные матчи выбор лучшего игрока <b>Итоговое занятие</b>	2 часа	групповая	Футболь ное поле	
			<b>Подвижные игры эстафеты</b>	<b>14</b> часов			

74.			<b>Введение .</b> История возникновения и развития подвижных игр.	2 часа	групповая	Спортзал	
75.			Изучение и правила игр. Пятнадцать передач. Перехват мяча. Гонка с выбыванием.	2 часа	групповая	Спортзал	
76.			Перехват мяча. Гонка с выбыванием. Перемена мест. Кто выше? Баскетбол с надувным мячом.	2 часа	групповая	Спортзал	
77.			Перестрелбол. Волейбол с выбыванием. Мяч среднему. Эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину.	2 часа	групповая	Спортзал	
78.			Не давай мяч водящему. Рывок за мячом. Мяч с четырех сторон. Защита укрепления	2 часа	групповая	Спортзал	
79.			Залетный мяч. Борьба за мяч. Пасовка волейболистов (в командах).	2 часа	групповая	Спортзал	
80.			Мяч в воздухе. Два мяча через сетку. Эстафета волейболистов. Защита укрепления.	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Модуль 2 . Спортивная Физическая подготовка</b>	<b>44 часа</b>	групповая	Спортзал	
81.			<b>Основы техники бега</b>	<b>14 часов</b>			
82.			Кросс с переменные ускорения. Взрывные ускорения в разных направлениях.	2 часа	групповая	Спортзал	
83.			Ускорения с грузами .приседание на одной ноге.	2 часа	групповая	Спортзал	
84.			Много- скоки выпады приседание со штангой.	2 часа	групповая	Спортзал	
85.			Ходьба гусиным шагом. переходящий в выпрыгивание. укрепление голеностопа.	2 часа	групповая	Спортзал	

86.			Броски меча с место и с разбега.	2 часа	групповая	Спортзал	
87.		.	Бег с поднятие колен. Упражнение на пресс.	2 часа	групповая	Спортзал	
88.			Эстафета по школьной полосе препятствий.	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Основы техники Подтягивание.</b>	<b>14 часов</b>			
89.			Комплекс упражнений Подтягивание. Разными хватами по переменн	2 часа	групповая	Спортзал	
90.			Жим штанги со скамейки под углом.	2 часа	групповая	Спортзал	
94.			Бурпи с повторениями.	2 часа	групповая	Спортзал	
95.			Упражнение на укрепление кистей рук.	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Основы техники упражнение на усиление реакций.</b>	<b>16 часов</b>			
96.			Чеканка меча левой и правой рукой попеременно.	2 часа	групповая	Спортзал	
97.			Бросок меча вверх поворот вокруг своей оси ловля меча.	2 часа	групповая	Спортзал	
98.			Передача меча друг другу на расстояний с ускорениями.	2 часа	групповая	Спортзал	
99.			Упражнение на развитие реакций. перебрасывание меча друг другу. Ловля меча от стены.	2 часа	групповая	Спортзал	
100.			Упражнение на развитие координации движения. Шаг в лево шаг в право прыжок в верх.	2 часа	групповая	Спортзал	
101.			Броски меча об пол ловить и бросок об стену.	2 часа	групповая	Спортзал	
102.			Первая доврачебная помощь при падениях и ушибах.	2 часа	групповая	Спортзал	
			<b>Итого</b>	<b>204 часа</b>			

## 2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение - характеристика помещения для занятий по программе.

### **Очное обучение:**

Помещение, отводимое для занятий, должно быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10-12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

### **Материально-техническое оснащение:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

### **Формы аттестаций.**

Предметом итоговой «Спортивные игры» оценки освоения обучающимися программы должно быть достижением предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Проверка полученных знаний и умений проходит в форме соревнований, контрольного тестирования, основного и промежуточного оценивания. Основной формой подведения итогов реализации программы является участие в показательных выступлениях; в школьных и иных соревнованиях; выполнение контрольных нормативов соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения; контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе занятия применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

### **Формы подведения итогов реализации**

**программы:** соревнования; зачеты по теоретическим основам знаний; диагностика уровня воспитанности;

Мониторинг личностного развития воспитанников; социометрические исследования;

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей; тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и

навыков; анкетирование; участие в соревнованиях.

**Итоговая форма подведения итогов** реализации программы .  
Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май) в форме контрольных упражнений.

**Общефизическая подготовка:**

Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

**Контрольные испытания:**

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м( 5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая

подача с 4-6 м в площадку.

8. Испытание на точность попадания в кольцо (штрафной бросок).

### **Основные формы работы по программе:**

- теоретические, практические, контрольные учебные и тренировочные занятия обучающихся по программе «Спортивные игры»
- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (внеурочная деятельность, спортивные праздники, соревнования, и т.п.).

### **2.3 Оценочные материалы.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**При дистанционном обучении.** обращается внимание на правильность выполнения задания.

#### **Результаты освоения программного материала в секции «Спортивные игры»**

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**  
Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

1-й уровень - школьник знает и понимает общественную жизнь.

2-й уровень – школьник ценит общественную жизнь.

3-й уровень – школьник самостоятельно действует в общественной жизни.

<b>Содержание</b>	<b>Способ достижения</b>	<b>Формы деятельности</b>
<i>Первый уровень результатов</i>		

<p>Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни</p>	<p>Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта</p>	<p>Беседа, лекция, учебные занятия</p>
<p><b><i>Второй уровень результатов</i></b></p>		
<p>Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым школьником между общества собой на уровне класса, природа, мир, знания, школы, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом где</p>	<p>Достигается во взаимодействии ценностям (человек, семья, Отечество, т.е. в труд, защищенной, дружественной социальной среде, он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)</p>	<p>Учебнотренировочные занятия, соревнования, походы</p>
<p><b><i>Третий уровень результатов</i></b></p>		
<p>Получение школьником опыта самостоятельного</p>	<p>Достигается во взаимодействии</p>	<p>Акции, социальные</p>
<p>общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой</p>	<p>школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде</p>	<p>проекты, школьные и районные соревнования</p>

## 2.4 Методические материалы.

### Методы обучения.

В рамках реализации программы используются следующие **методы В обучения дистанционно- по WhatsApp или компьютеру.**

словесные (рассказ, объяснение, инструктаж);  
наглядные (демонстрация и показ приемов, );  
практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Методические приемы:** игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, диалог, беседа, анализ упражнений, показ приёмов, работа по образцу и др.

При реализации данной программы используются следующие **формы деятельности** обучающихся:

фронтальные – одновременная работа со всеми учащимися;  
коллективные – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;  
индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы; групповая – организация работы по малым группам;  
коллективно-групповая – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;  
в парах – организация работы по парам;  
индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Формы занятий:**

теоретическое,  
практическое, соревнование.



**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1	Теннисный стол	2
2	Теннисная ракетка	8
3	Сетка теннисная	2
4	Теннисный мяч	16
5	Сетка волейбольная	1
6	Мячи волейбольные	4
7	Мячи баскетбольные	4
8	Гимнастическая стенка	3 пролета
9	Гимнастические маты	4
10	Скакалки	8
11	Мячи набивные (масса 1кг)	4
12	Рулетка измерительная	1
13	Аптечка	1

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** - групповая;  
- индивидуально-групповая;  
- лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований; - участие в соревнованиях.

**Описание технологий, в том числе информационных.**

При организации образовательного процесса используются следующие технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, и др.

Одна из самых наиболее эффективных форм организации в образовательном процессе *использование* **Здоровье сберегающих технологий**, задача которых охрана жизни и укрепления здоровья детей, их физическое

развитие. Здоровье сберегающие технологии особенно актуальны на современном уровне развития нашего общества, когда абсолютно здоровых детей становится меньше.

### **Алгоритм учебного занятия.**

Структура каждого занятия определяется его содержанием: посвящается ли оно изучению нового, повторению или закреплению пройденного, проверке усвоения знаний, умений, навыков детьми. Каждое занятие включает в себя 3 части: подготовительный (организационный) момент, основную часть, итог занятия. В структуру каждого занятия включена динамическая пауза.

### **Список литература для педагога**

1. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, 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. 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.
9. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
10. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
11. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
12. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
13. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
14. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

### **Список литературы для обучающихся.**

1. Осокина Т.Н. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] Т.Н. Осокина - Просвещение, 1988
2. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2017  
Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2015.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — М.: ИЦ Академия, 2012