

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 имени Г.К. Жукова
станции Ильинской
муниципального образования
Новопокровского района
Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №16
Горбунова В.И.
«31» августа 2022 г.



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

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год 36 ч.
Возрастная категория: от 8 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 12874

Автор-составитель: В.В.Евдокимов
Педагог дополнительного образования

Ст. Ильинская, 2022

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Возраст учащихся	8-18 лет
2.	Срок обучения	1 год
3.	Количество часов (общее)	36
4.	ФИО педагога	Евдокимов В.В.
5.	Уровень программы	ознакомительный
6.	Продолжительность 1 занятия (по САНПИНу)	45
7.	Количество часов в день	1 часа
8.	Периодичность занятий (в неделю)	1 раз

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования
1.1.	Пояснительная записка программы
1.2.	Методические условия реализации программы
1.3.	Цель и задачи программы
1.4	Содержание программы
1.5	План-сетка почасового распределения
2.	Раздел 2. Содержание учебного плана
2.1.	Календарно – тематическое планирование
3.	Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
3.1	Условия реализации программы
3.2	Формы аттестации
3.3	Оценочные материалы
3.4	Методические материалы
4.	Список литературы

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

1.1 Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется

детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по спортивным играм предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по спортивным играм – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основным принципом работы в группе - универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игр.

Актуальность программы заключается 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 условиях школьного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

В основе спортивных игр лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 8-18 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 10-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Направленность программы. Образовательная программа “Спортивные игры” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по спортивным играм предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на один года обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия в группе проводятся 1раза в неделю по 1 академическому часу, то есть 1 академический час в неделю и рассчитаны на 36 недель занятий (36 академических часа в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма и режим занятий

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.2 Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.3 Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм; -целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. -расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; -прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; -пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.4. Содержание программы

I.Техника безопасности на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча, остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Удар по мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обманные движения (финты).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий.

II. Ведение мяча.Передвижения, прыжки, остановки. Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек. Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом. Бросок в прыжке. Зонная защита.Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.Защита. Командные действия.Взаимодействие игроков с заслонами. Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.Личная защита. Упражнения для развития прыгучести.

III.Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Прямой нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные действия в нападении. Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальная тактика защиты.Групповые и командные действия в защите.Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития

качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

IV. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по гандболу. Правила игры и методика судейства соревнований. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения. Упражнения для развития прыгучести координации движений. Специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Техника выполнения нижнего опорного броска. Техника выполнения верхнего опорного броска. Техника выполнения нижней прямой передачи. Техника выполнения передачи в прыжке.

V. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Исходные положения. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением.

VI. Освоения учащимися содержания программы по кружку «ОФП» 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.

План-сетка почасового распределения

Количество часов	72	180	180	180
группы	2-4 кл	5-6 кл	7-8 кл	9-11 кл
футбол	36	36	36	36
баскетбол	-	36	36	36
волейбол	-	36	36	36
гандбол	-	36	36	36
бадминтон	-	36	36	36

ОФП	36	-	-	-
-----	----	---	---	---

Раздел 2. Содержание учебного плана

Календарно – тематическое планирование

Футбол 9-11 классы

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Т/Б на спортивных играх. Ведение мяча.	1
2	Ведение мяча с сопротивлением.	1
3	Передача мяча.	1
4	Передача мяча в одно касание.	1
5	Удар с лёта и полулёта.	1
6	Удар с полулёта.	1
7	Удар носком.	1
8	Удар головой.	1
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
16	Обманные движения (финты).	1
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
20	Резаные удары.	1
21	Удар по мячу серединой лба.	1
22	Удар боковой частью лба.	1
23	Остановка катящегося мяча подошвой.	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
25	Остановка мяча грудью.	1
26	Совершенствование техники ведения мяча.	1
27	Совершенствование техники защитных действий.	1

28	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	
29	Отбор мяча подкатом.	1
30-31	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2
32-33	Финт уходом.	2
34-35	Финт ударом.	2
36	Финт остановкой.	1

Итого 36 часа.

Баскетбол 9-11 классы

№	Кол-во часов	Название темы
1	1	ТБ при занятиях спортивными играми.
2	1	Ведение мяча.
3	1	Ведение мяча с сопротивлением.
4	1	Передача мяча.
5	1	Передача двумя руками от груди.
6	1	Передача одной рукой от плеча.
7	1	Передача одной рукой от пола.
8	1	Бросок мяча по кольцу со средней дистанции.
9	1	Штрафной бросок.
10-11	2	Заслоны.
12	1	Зонная защита.
13	1	Индивидуальные действия при нападении.
14	1	Держание мяча.
15	1	Остановка в один контакт
16-17	2	Обводящие передачи
18	1	Выход для получения мяча.
19-20	2	Взаимодействие двух игроков
21	1	Постановка спины игроку с мячом.
22-23	2	Взаимодействие трех игроков
24-25	2	Проход-скидка.
26-27	2	Противодействия броску.
28-29	2	Противодействия заслону.
30-31	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
32-33	2	Заслоны.
34-35	2	Освобождение от заслона.
36	1	Подбор в защите.

Итого 36 часов

Волейбол 9-11 классы

№	Кол-во часов	Название темы
1	1	ТБ при занятиях спортивными играми.
2	1	Верхняя прямая подача мяча.
3	1	Нижняя подача мяча.
4	1	Нижняя подача
5	1	Верхняя боковая подача.
6	1	Верхняя передача мяча.
7	1	Передача мяча снизу.
8	1	Передача мяча сверху.
9	1	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.
10	1	Прием мяча с передачей в зону №3.
11	11	Передача мяча над головой.
12-13	2	Прием мяча снизу и сверху в парах.
14	1	Подача мяча в зону указанную учителем
15-16	2	Нападающий удар.
17-18	2	Блокировка нападающего удара.
19-20	2	Варианты нападающего удара через сетку.
21-22	2	Варианты блокирования нападающих ударов
23-24	2	Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.
25-26	2	Атакующие удары по ходу: из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
27-28	2	Атакующие удары против блокирующего.
29-30	2	Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3.
31-32	2	Блокирования нападающих ударов (одиночное и в вдвоем), страховка.
33-34	2	Нижние удары с передач из глубины площадки.
35-36	2	Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку).

Итого 36 часов

Гандбол 9-11 классы

№	Кол-во часов	Название темы
1	1	ТБ при занятиях спортивными играми.
2	1	Ведение мяча.
3	1	Передача мяча.

4	1	Передача мяча с отскоком от пола.
5	1	Бросок с остановкой.
6	1	Бросок согнутой рукой сверху в движении.
7	1	Бросок прямой рукой снизу.
8	1	Бросок прямой рукой сверху.
9	1	Штрафной бросок.
10	1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении сопротивлением защитника.
11-12	2	Ловля катящегося мяча.
13-14	2	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.
15	1	Перехват мяча.
16-17	2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку прямой рукой
18-19	2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой рукой.
20	1	Игра вратаря.
21-22	2	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.
23-24	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча.
25-26	2	Совершенствование техники движений.
27-28	2	Совершенствование техники бросков мяча.
29-30	2	Семиметровый штрафной бросок.
31-32	2	Совершенствование индивидуальной техники защиты.
33-34	2	Нападение быстрым прорывом
35-36	2	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

Итого 36 часов

Бадминтон 7-11классы

№	Содержание	Количество часов
1	Т.Б. и правила поведения на занятиях. Спортивная форма.	1
2	Комплекс для развития ловкости.	1
3	Комплекс для развития быстроты.	1
4	Комплекс для развития прыгучести.	1
5	Комплекс для развития силы.	1
6	Комплекс для развития выносливости	1
7	Комплекс для развития гибкости.	1
8	Комплекс для развития координации.	1
9	Комплекс для развития ловкости.	1

10	Комплекс для развития быстроты	1
11	Комплекс для развития прыгучести.	1
12	Стойка бадминтониста.	1
13	Перемещение приставным шагом.	1
14	Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость.	1
15	Перемещение скрестным шагом.	1
16	Перемещение по диагонали поля.	1
17	Челночный бег.	1
18	Игровые стойки бадминтониста.	1
19	Обучение траекториям полёта волана.	1
20	Удары по волану перед собой.	1
21	Обучения ударам сверху и снизу.	1
22	Комплекс для развития гибкости. Правила игры.	1
23	Атакующие и защитные удары.	1
24	Обманные удары у сетки.	1
25	Удар сбоку закрытой стороной ракетки.	1
26	Обучение подаче в бадминтоне.	1
27	Подачи, защита, нападение.	1
28	Удар сверху открытой стороной ракетки.	1
29	Удар сверху закрытой стороной ракетки.	1
30	Комплекс для развития ловкости.	1
31	Совершенствование приема подач.	1
32-33	Комплекс для развития прыгучести	2
34-35	Обучение игре по правилам.	2
36	Обучение защитных действий.	1

Итого 36 часов

Баскетбол 7-8 классы

№	Кол-во часов	Тема
1	1	Техника безопасности на занятия
2	1	Разновидности прыжков
3	1	Равномерный медленный бег до 10мин
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки
5	1	Упражнения с набивными мячами
6	1	Игры на развитие ловкости
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений

8	1	Упражнения на развитие гибкости
9	1	Стойки игрока . Перемещения
10	1	Остановка двумя шагами и прыжком
11	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
12	1	Ловля и передача мяча двумя руками
13	1	Ловля и передача мяча двумя руками
14	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке
15	1	Ведение мяча с изменением направления движения
16	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой
17	1	Ведение мяча ведущей и неведущей
18	1	Броски одной и двумя руками
19	1	Техника ведения мяча
20	1	Броски одной и двумя руками
21	1	Перехват мяча
22	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
23	1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении.
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
25	1	Ведение мяча правой и левой рукой
26	1	Эстафеты с мячом.
27	1	Бросок мяча двумя руками снизу
28	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29	1	Тактика свободного нападения.
30	1	Нападение быстрым прорывом.
31	1	Тактика свободного нападения.
32	1	Позиционное нападение и личная защита
33-34	2	Позиционное нападение и личная защита
35-36	2	Позиционное нападение и личная защита

Итого 36 часов

Волейбол 7-8 классы

№	Кол-во часов	Название темы
1	1	ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока.
2	1	Верхняя прямая подача мяча.
3	1	Нижняя подача мяча.
4	1	Приём мяча сверху.
5	1	Нижняя боковая подача.
6	1	Нижняя подача «свечой».
7	1	Приём мяча снизу.
8	1	Передача мяча сверху.
9	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
10	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.
11	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
12-13	2	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд.
14	1	Передача мяча над головой. Учебная игра.
15-16	2	Прием мяча снизу и сверху в парах .Игра.
17-18	2	Подача мяча в зону указанную учителем
19	1	Нападающий удар. Прием мяча.
20-21	2	Блокировка нападающего удара.
22	1	Варианты нападающего удара через сетку.
23-24	2	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
25-26	2	Верхняя передача мяча в прыжке.
27	1	Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.
28-29	2	Нижняя передача мяча одной рукой.
30	1	Страховка. Игра
31-32	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
33-34	2	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
35-36	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Итого 36 часов

№	Кол-во часов	Название темы
1	1	ТБ при занятиях спортивными играми. Ведение мяча.
2	1	Ведение мяча с сопротивлением.
3	1	Передача мяча.
4	1	Ловля мяча.
5	1	Бросок согнутой рукой сверху.
6	1	Бросок с остановкой.
7	1	Штрафной бросок.
8	1	Остановка двумя шагами и прыжком.
9	1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.
10-11	2	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении сопротивлением защитника.
12	1	Ловля катящегося мяча.
13-14	2	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.
15	1	Перехват мяча.
16-17	2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку прямой рукой
18-19	2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой рукой.
20	1	Игра вратаря.
21-22	2	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.
23-24	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча.
25-26	2	Совершенствование техники движений.
27-28	2	Совершенствование техники бросков мяча.
29-30	2	Семиметровый штрафной бросок.
31-32	2	Совершенствование индивидуальной техники защиты.
33-34	2	Нападение быстрым прорывом (3:2).
35-36	1	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

Итого 36 часов

Футбол 7-8 классы

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Т/Б на спортивных играх. Ведение мяча.	1
2	Передача мяча.	1
3	Передача мяча в одно касание.	1
4	Удар по мячу серединой подъёма.	1

5	Удар с лёта и полулёта.	1
6	Удар носком.	1
7	Удар головой.	1
8	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
16	Обманные движения (финты).	1
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
19	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
20	Резаные удары.	1
21	Удар по мячу серединой лба.	1
22	Удар боковой частью лба.	1
23	Остановка катящегося мяча подошвой.	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
25	Остановка мяча грудью.	1
26	Совершенствование техники ведения мяча.	1
27	Совершенствование техники защитных действий.	1
28	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1
29	Отбор мяча подкатом.	1
30	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
31	Финт уходом.	1
32	Финт ударом.	1
33	Финт остановкой.	1
34	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	1
35	Тактические действия в нападении.	1
36	Двухсторонняя игра (Соревнование).	1

Итого 36 часов

Бадминтон 5-6 классы

№	Содержание	Количество часов
1	Т.Б. и правила поведения на занятиях. Спортивная форма.	1
2	Комплекс для развития ловкости.	1
3	Комплекс для развития быстроты.	1
4	Комплекс для развития прыгучести.	1
5	Комплекс для развития силы.	1
6	Комплекс для развития выносливости	1
7	Комплекс для развития гибкости.	1
8	Комплекс для развития координации.	1
9	Комплекс для развития ловкости.	1
10	Комплекс для развития быстроты	1
11	Комплекс для развития прыгучести.	1
12	Стойка бадминтониста.	1
13	Перемещение приставным шагом.	1
14	Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость.	1
15	Перемещение скрестным шагом.	1
16	Перемещение по диагонали поля.	1
17	Челночный бег.	1
18	Игровые стойки бадминтониста.	1
19	Обучение траекториям полёта волана.	1
20	Удары по волану перед собой.	1
21	Обучения ударам сверху и снизу.	1
22	Комплекс для развития гибкости. Правила игры.	1
23	Атакующие и защитные удары.	1
24	Обманные удары у сетки.	1
25	Удар сбоку закрытой стороной ракетки.	1
26	Обучение подаче в бадминтоне.	1
27	Подачи, защита, нападение.	1
28	Удар сверху открытой стороной ракетки.	1
29	Удар сверху закрытой стороной ракетки.	1
30	Комплекс для развития ловкости.	1
31	Совершенствование приема подач.	1
32-33	Комплекс для развития прыгучести	2
34-35	Обучение игре по правилам.	2
36	Обучение защитных действий.	1

Итого 36 часов

Гандбол 5-6 классы

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка игрока	1
2	Бег с изменением направления	1
3	Бег с изменением скорости	1
4	Бег спиной вперёд	1
5	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	1
6	Бег челночный	1
7	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	1
8	Ловля мяча двумя руками на месте	1
9	Ловля двумя руками в прыжке	1
10	Ловля мячей высоких, низких	1
11	Ловля катящегося мяча	1
12	Ловля мяча в движении шагом	1
13	Ловля в движении бегом	1
14	Ловля мяча летящего навстречу	1
15	Передача толчком двумя руками с места	1
16	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	1
17	Передача мяча с разбега обычными шагами	1
18	Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	1
19	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	1
20	Передача по прямой траектории	1
21	Ведение мяча одноударное на месте	1
22	Ведение многоударное на месте	1
23	Ведение мяча многоударное в движении по прямой	1
24	Ведение мяча многоударное с изменением направления	1
25	Ведение мяча многоударное с изменением скорости	1
26	Ведение мяча с высоким отскоком	1
27	Бросок хлестом сверху с места	1
28	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	1
29	Бросок с разбега с горизонтальной	1

	траекторией полёта мяча	
30	Бросок с отражённым отскоком	1
31	Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	1
32-33	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	2
34-35	Штрафной бросок в двухопорном положении	2
36	Стойка защитника	1

Итого 36 часов

Футбол 5-6 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Техническая подготовка	16
1	Техника передвижения	2
2	Удары по мячу ногой	2
3	Удары по мячу головой	2
4	Остановка мяча	2
5	Ведение мяча	2
6	Обманные движения (финты)	2
7	Отбор мяча	2
8	Вбрасывание мяча	2
	Тактическая подготовка	12
1	Индивидуальные действия с мячом	4
2	Индивидуальные действия без мяча	4
3	Групповые действия	4
	Физическая подготовка	8
1	Строевые упражнения	2
2	Общеобразовательные упражнения	2
3	Акробатические упражнения	2
4	Упражнения для формирования осанки	2

Итого 36 часов

Футбол 2-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1
2	Правила игры в футбол.	1
3	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения,	1

	рывки.	
4	Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.	1
5	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки.	1
6	Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.	1
7	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.	1
8	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед	1
9	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.	1
10	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. «День и ночь»,	1
11	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений	1
12	Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками.	1
13	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч.	1
14	Удары по мячу ногой.	1
15	Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16	Удары по мячу носком.	1
17	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	1
18	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	1
19	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	1
20	Удары по мячу головой.	1
21	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	1
22	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	1
23	Тактика игры.	1
24	Тактические действия полевых игроков.	1
25	Передача мяча открывшемуся партнеру.	1
26	Тактика нападения.	1
27	Выбор места для получения мяча;	1
28	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками;	1
29	Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при	1

	подаче углового.	
30	Простейшие комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.	1
31	Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.	1
32	Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.	1
33	Соревнования по мини-футболу.	1
34	Соревнования по мини-футболу.	1
35	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1
36	Правила игры в футбол.	1

Итого 36 часов

Баскетбол 5-6 классы

№	Кол-во часов	Тема
1	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола
2	1	Разновидности прыжков.
3	1	Равномерный медленный бег до 10мин.
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки
5	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.
6	1	Игры на развитие ловкости
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8	1	Упражнения на развитие гибкости
9	1	Стойки игрока . Перемещения
10	1	Остановка двумя шагами и прыжком
11	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
12	1	Ловля и передача мяча двумя руками.
13	1	Ловля и передача мяча двумя руками.
14	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке

15	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
16	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой
17	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой
18	1	Броски одной и двумя руками
19	1	Техника ведения мяча
20	1	Броски одной и двумя руками
21	1	Перехват мяча
22	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
23	1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении.
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
25	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.
26	1	Эстафеты с мячом.
27	1	Бросок мяча двумя руками снизу
28	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29	1	Тактика свободного нападения.
30	1	Тактика свободного нападения.
31	1	Тактика свободного нападения.
32	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
33-34	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
35-36	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Волейбол 5-6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	История развития волейбола. Техника безопасности.	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры.	1
3	ОРУ, СБУ, подвижные игры.	1
4	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста	1
5	Медленный бег, разновидность бега, верхняя передача мяча.	1
6	ОРУ в парах, передвижения	1
7	Разновидность прыжков.	1
8	Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
9	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.	1
10	П/и «Мяч через сетку».	1
11	ОРУ в парах, маховые движения рук.	1
12	П/и «Перекинь мяч».	1
13	Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении.	1
14	Эстафеты с элементами волейбола.	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6 беговых шагов.	1
16	Элементы спортивных игр.	1
17	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача.	1
18	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача.	1
19	Элементы волейбола нижняя подача мяча.	1
20	Элементы волейбола нижняя подача мяча.	1
21	Передача мяча одной рукой сверху	1
22	Имитация нападающего удара. Подвижные игры.	1
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
24	Одиночное блокирование.	1
25	Сочетание одиночного и группового блокирования.	1
26	Подвижные игры.	1
27	Упр. На осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.	1
28	Упр. На осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.	1
29	Прыжок с двух ног с места. Элементы спортивных игр.	1
30	Прыжок с 3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1

31	Прыжок с 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1
32-33	Прыжок с двух ног с места, 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1
34-35	Групповые упражнения.	1
36	Элементы спортивных игр.	1

Итого 36 часов

«ОФП» 2-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	1
2	Подвижная игра «Совушка»	1
3	«Отгадай, чей голос?»	1
4	«Удочка», "Хоккей на траве"	1
5	«Выши ноги от земли»	1
6	«Салки», "Лукошко"	1
7	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
8	Подвижная игра "Воронята"	1
9	«Волк во рву»	1
10	Подвижная игра "Кресло соседа".	1
11	«Отгадай, чей голос? "Бирюльки"	1
12	Подвижная игра «Удочка»	1
13	«Выши ноги от земли»	1
14	«Салки», "Мушкетеры"	1
15	«Вызов номеров»	1
16	Подвижная игра "Кот все видит".	1
17	Подвижная игра "Лишний"	1
18	Подвижная игра "Поймай меня".	1
19	Подвижная игра "Вьюнок"	1
20	Подвижная игра "Зигзаг"	1
21	Подвижная игра «Лепим снеговика»	1
22	Подвижная игра "Омары"	1
23	Беседы по правильному питанию и о режиме дня.	1
24	Подвижная игра "Снежки"	1
25	Подвижная игра «День и ночь»	1
26	Подвижная игра «Скатывание шаров»	1
27	«Гонки снежных комов»	1
28	Подвижная игра "Попрыгунчики".	1
29	Подвижная игра "Хоккей"	1
30	Игра "Магазин".	1

31	Подвижная игра "Лепим снеговика".	1
32	Подвижная игра «День и ночь»	1
33	Подвижная игра «Волк во рву»	1
34	Подвижная игра «Наперегонки парами»	1
35	«Попрыгунчики – воробышки».	1
36	«Лягушки – цапли»	1

Итого 36 часов

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы и стадионе, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила спортивных игр.
- Учебники по физической культуре

Методические

рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

3.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая

степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

3.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;

активное участие в различных соревнованиях и конкурсах;

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результаты обучения

Знать: правила спортивных игр, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов по мячу, катящему навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Волейбол: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

Баскетбол: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; освоение ловли и передачи мяча; освоение техники ведения мяча и бросков мяча; индивидуальная техника защиты; освоение тактики игры в защите и в нападении; коллективные действия в игре.

Гандбол: технически правильно осуществлять двигательные действия в игре, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

Бадминтон: развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Формы контроля:

методы устного контроля – опрос;

метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;

методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ, текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

3.4. Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Алгоритм подготовки и построения учебного занятия.

Учебные занятия являются хоть и ограниченным по времени процессом, представляют собой модель деятельности педагога и детского коллектива. Поэтому учебные занятия правомерно рассматривать по логике организации деятельности, выделяя цель, содержание, способы, результаты деятельности, также этапы их достижения. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов:

1 этап — вводная часть (2-3 мин)

построение, приветствие, проверка внешнего вида

2 этап — подготовительная часть (5-10 мин)

разминка, подвижные игры

3 этап — основная часть (25-30 мин)

игровые упражнения, специальная физическая подготовка

4 этап - заключительный (1-2 мин)

упражнения на расслабления, восстановительный бег

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
9. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
10. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

11. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
12. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.