

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества г. Алзамай»

Рассмотрена

на педагогическом совете

Протокол № 4 от «28» 08. 2024 г

Утверждена

приказом директора МБУДО

ДДТ г. Алзамай»

№ 69 от «29» .08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивные игры

Возраст обучающихся: 10 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно- спортивная

Составитель: Русанов Юрий Львович  
педагог доп. образования

Алзамай, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Содержание программы предусматривает изучение основ таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол и футбол. Обучение каждой из спортивных игр предполагает основы знаний, общую физическую подготовку и специальную техническую подготовки. Физическая подготовка, являясь единым для всех спортивных игр, входит в каждое занятия объединения. В программе отражаются основные принципы спортивной подготовки: системности, преемственности, вариативности. Все занятия проводятся во второй половине дня, продолжительность 40 минут, что соответствует требованиям СанПиН и предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в поддержке растущего человека в постижении норм человеческих отношений и его пути самовоспитания, воспитания в коллективе, саморазвитии и укреплении своего «Я» в обществе.

**Новизна и отличительная особенность данной программы** заключается в открытии самого себя и своих возможностей в отношении к окружающему миру, оценки сверстников и друзей по команде, проведении свободного времени с пользой для своего здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы в направленности на развитие двигательных качеств обучающихся не на принудительное выполнение заданий и действий, а в условиях естественного процесса игры. Занятия в данном случае проходят с большей интенсивностью и меньшей напряженностью. Игровая форма способствует развитию коллективизма, коммуникабельности.

**Адресат программы:** 10-15 лет

**Срок освоения:** 1 год

**Объем программы:** 36недель- 72 час.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 час.,

**Форма обучения:** очная,

**Форма организации занятий** групповая, в парах, индивидуальная.

**Виды занятий:** однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые, контрольные занятия, соревнования.

**Используемые методы:**

Игровой и соревновательный, наглядные методы, практические, поточный, круговой.

**уровень программы:** базовый

**Цель программы:** Укрепление здоровья, физического развития, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

- Задачи:**
1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
  2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, баскетбол и футбол.
  3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
  4. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
  5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи

6. Пропаганда здорового образа жизни через формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми и активного отдыха.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, Тема	Теорет ич.	Практичesk.	Всего	Форма контроля и промежуточной аттестации
<b>I</b>	Общая физическая подготовка	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Входящий контроль(октябрь). Итоговый контроль (май)
<b>II</b>	Баскетбол	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	
<b>1</b>	Введение в историю физической культуры России	1	1	1	
<b>2</b>	Стойки и перемещения баскетболистов. Основная стойка игрока. Приставным шагом боком, лицом и спиной. Перемещение в стойке.	0.5	2.5	3	
<b>3</b>	Остановки. Остановки двумя руками	0.5	1.5	2	
<b>4</b>	Прыжком Остановка прыжком	0.5	1.5	2	
<b>5</b>	В два шага Остановка, поворот. Ускорение.	0.5	2.5	3	
<b>6</b>	Ведение мяча. Низкая, средняя, высокая стойка. Ведение мяча в движении. Изменение движения и скорости.	0.5	2.5	3	
<b>7</b>	Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении.	0.5	1.5	2	
<b>8</b>	Броски в кольцо. Броски одной, двумя руками с места и в движении. Блокировки.	0.5	2.5	3	
	Подвижные игры	0.5	1.5	2	Текущий контроль
<b>III</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	
<b>1</b>	Перемещения. Волейболистов по площадке	0.5	2	2	
<b>2</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача в парах сверху и над собой. Передача Пионербол. Упрощенные правила мини- волейбола.	0.5	4.5	5	
<b>3</b>	Нижняя подача мяча		2.5	3	
<b>4</b>	Прием мяча. Прием подачи. Прием мяча снизу руками над собой и на сетку.	0.5	3.5	4	
	Подвижные игры и эстафеты.	0.5	1.5	2	Промежуточный контроль
<b>IV</b>	<b>Футбол</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	
<b>1</b>	Стойки и перемещения. Старты из различных положений. Перемещения,	1	2	3	

	остановки, повороты и ускорения.				
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за боковой линии.	0.5	4	5	
3	Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу.	0.5	4	5	
4	Передачи мяча. Остановка мяча. Ведение, пас, прием, остановка. Игра.	0.5	4	5	
5	Подвижные игры.	0.5	1	2	Промежуточная аттестация. Соревнования, сдача ГТО
V.	<b>Соревнования, товарищеские встречи.</b>	-	8	8	диагностирование результатов
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72 час.</b>	

## Содержание

**I. Общая физическая подготовка (8 час.)** Упражнения на формирование осанки. Построение и перестроение. Ходьба с заданием. Бег с изменением скорости передвижения и направления. Челночный бег, бег с препятствием. Висы. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения со скамейкой, скакалкой. Метание мяча. Кувырки, перекаты, стойки на лопатках.

**II. Баскетбол (22 час.)** Введение в историю физической культуры России. Стойки и перемещения баскетболистов. Перемещения приставными шагами боком. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча. Ускорение. Основная стойка игрока. Приставным шагом боком, лицом и спиной. Перемещение в стойке. Остановки. Остановки двумя руками. Прыжком Остановка прыжком, в два шага Остановка, поворот. Ускорение. Ведение мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Передача в парах. Через сетку. Нижняя подача мяча. Низкая, средняя, высокая стойка. Ведение мяча в движении. Изменение движения и скорости. Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Броски в кольцо. Броски одной, двумя руками с места и в движении. Блокировки. Подвижные игры на базе баскетбола.

**III. Волейбол (17 час.)** Стойка игрока. Перемещения волейболистов по площадке. Ходьба, бег с заданием. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача в парах сверху и над собой. Передача перед собой в парах Пионербол. Упрощенные правила мини- волейбола. Нижняя подача мяча. Прием мяча. Прием подачи. Прием мяча снизу руками над собой и на сетку. Подвижные игры и эстафеты.

**IV. Футбол (18 час.)** Стойки и перемещения. Старты из различных положений. Перемещения, остановки, повороты и ускорения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за боковой линии. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу. Передачи мяча. Остановка мяча. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка Игры и игровые задания. Ведение, пас, прием, остановка. Игра. Подвижные игры», Точная передача», «Попади в ворота».

**V. Соревнования, товарищеские встречи (8 час.)**

## Оценочные материалы.

Система оценки результатов освоения программы – это уровень сформированных знаний и умений, уровень развития обучающихся, индивидуальные качества и личностный рост каждого занимающегося в объединении. Основой для определения оценки являются нормативы ГТО по общей физической подготовке, участие в соревнованиях,

диагностическая карта, где фиксируются образовательные результаты, достижения (грамоты, протоколы соревнований, отзывы).

Формой демонстрации результатов: родительские собрания, настенные демонстрация успехов, праздники, соревнования.

### **Планируемые результаты.**

#### ***Обучающиеся будут знать:***

- правила оказания первой медицинской помощи,
- общие основы изученных спортивных игр,
- знать приемы и упражнения ОФП, правила гигиены и безопасности
- владеть терминологией и жестикуляцией
- владеть правилами каждой игры (баскетбол, волейбол, футбол), грамотно строить игру без нарушения правил.
- правила использования спортивного инвентаря и спортивных снарядов

#### ***Обучающиеся будут уметь:***

- распределять свою нагрузку,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- играть по упрощенным правилам ,
- освою технику игры в баскетбол, волейбол и футбол.-
- использовать полученные знания и навыки в соревновательной и игровой деятельности,
- относиться доброжелательно к игре своих соперников, уметь выигрывать и проигрывать, отвечать за свои поступки

## **Календарный учебный график**

### **1 год обучения**

Раздел, месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1	2			2		2			2
Раздел 1						3			
Раздел 2	2			2		1	4		
Раздел 3	2	1		2	4		4		
Раздел 4		2			4			3	
Раздел 5		2				2		1	3
Раздел 6		3							1
Раздел 7			3						
Раздел 8			2						
Раздел 9			3						
Раздел 10				2					
Раздел 11	2							4	2
<b>Всего</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>

Дополнительные дни отдыха, связанные с праздниками: 24 февраля, 9 марта, 1 мая, 9 мая.

### **Материально-техническая база.**

Спортивный зал с разметками для спортивных игр, волейбольные стойки

Спортивный инвентарь:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи, перекладины для подтягивания, гимнастические скакалки, волейбольная сетка, футбольные ворота, спортивные маты и прочий мелкий инвентарь для проведения подвижных игр (кегли, обручи).

**Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки и гимнастическая стенка.

**Мультимедийное оборудование:**

компьютер, проектор, экран, видеозаписи встреч, игровые моменты и др.

**Дидактический материал:**

Наборы для изучения правил игр.

Разработки игр, подбор материалов по правилам игр, требованиям к играм.

Набор указаний по оказанию медицинской помощи.

**Наличие аптечки обязательно****Кадровое обеспечение.**

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Список литературы для педагога.**

1. Гринлер К. Идр. Физическая подготовка футболистов, М., ПК, 1976.
2. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей. М: Просвещение, 1992.
3. Косарин Н.Я. .Шведченко К.Е. Строевая и физическая подготовка. Пособие. М. Военное издательство, 1970.
4. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре. М. Дрофа, 2001.
5. Масленнико М.М. Техника безопасности и здоровья. Практическое пособие. М, АРКТИ, 2006.
6. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе. М. Чистын пруды. 2010.

**Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Железняк Ю.Д. Оный волейболист. М. 1988.
2. Журналы «Физкультура и спорт.»

**Приложение. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата	Формы контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория мин.	Практика мин.		
<b>Общая физическая подготовка</b>						
1	Вводное занятие.	1	10	30		
2	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	1	10	30		
3	Специально-беговые упражнения	1	10	30		
4	Бег, кроссовая подготовка	1	10	30		
5	ОРУ с предметами и без.	1	10	30		
6	Упражнения с отягощением.	1	10	30		
7	Упражнения на развитие силы.	1	10	30		
8	Бег в среднем темпе.	1	10	30		
<b>Баскетбол</b>						
9	Техника безопасности на занятиях.	1	10	30		
10	Разновидности прыжков.	1	10	30		
11	Эстафеты и игры с мячом.	1	10	30		
12	Равномерный медленный бег до 10мин.	1	10	30		
13	Разновидности прыжков.	1	10	30		
14	Игры с мячом.	1	10	30		
15	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	10	30		
16	Игры с мячом.	1	10	30		
17	Упражнения с мячами.	1	10	30		
18	Игры на развитие ловкости.	1	10	30		
19	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	1	10	30		
20	Упражнения на развитие гибкости.	1	10	30		
21	Стойки игрока .	1	10	30		
22	Перемещения.	1	10	30		
23	Остановка двумя шагами.	1	10	30		
24	Остановка прыжком.	1	10	30		
25	Повороты без мяча и с мячом.	1	10	30		
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	10	30		
27	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	1	10	30		
28	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	10	30		
29	Перехват мяча.	1	10	30		
30	Игра по правилам баскетбола.	1	10	30		
<b>Волейбол</b>						
31	Техника безопасности на занятиях.	1	10	30		
32	Овладение техникой передвижения.	1	10	30		
33	Передачи мяча перед собой.	1	10	30		
34	Передачи мяча через сетку.	1	10	30		
35	Челночный бег с ведением мяча.	1	10	30		
36	Упражнения на быстроту и точность.	1	10	30		
37	Различные упражнения с мячом.	1	10	30		

38	Приём мяча снизу двумя руками.	1	10	30		
39	Нижняя прямая подача мяча.	1	10	30		
40	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	10	30		
41	Прямой нападающий удар.	1	10	30		
42	Прямой нападающий удар.	1	10	30		
43	Учебная игра.	1	10	30		
44	Игра в нападении в зоне 3.	1	10	30		
45	Игра в защите.	1	10	30		
46	Двусторонняя игра.	1	10	30		
<b>Футбол</b>						
47	Техника безопасности на занятиях.	1	10	30		
48	Правила игры.	1	10	30		
49	Остановка мяча подошвой.	1	10	30		
50	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	10	30		
51	Удары по мячу внутренней частью ноги.	1	10	30		
52	Стойка вратаря.	1	10	30		
53	Передвижения вратаря.	1	10	30		
54	Вбрасывание мяча из-за боковой.	1	10	30		
55	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	10	30		
56	Вбрасывание мяча на ногу.	1	10	30		
57	Удары по неподвижному мячу.	1	10	30		
58	Выполнение дальних передач.	1	10	30		
59	Удары по воротам.	1	10	30		
60	Изучение обманных движений.	1	10	30		
61	Остановка мяча в движении.	1	10	30		
62	Ловля мяча вратарём.	1	10	30		
63	Пасы	1	10	30		
64	Обманные движения	1	10	30		
<b>Соревнования, товарищеские встречи</b>						
65	Соревнования по баскетболу.	1	10	30		
66	Товарищеские встречи по баскетболу.	1	10	30		
67	Соревнования по волейболу.	1	10	30		
68	Товарищеские встречи по волейболу.	1	10	30		
69	Соревнования по футболу.	1	10	30		
70	Товарищеские встречи по футболу.	1	10	30		
71	Подведение итогов года	1	10	30		
72	Заключительное занятие	1	10	30		