

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

Рассмотрена

на педагогическом совете

Протокол № 4 от «26» 08. 2025 г

Утверждена

приказом директора МКУДО

ДДТ г. Алзамай»

№ 86 от «29» 08. 2025 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, 2025 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.

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 отвлекает 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.

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 укрепления 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

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 час., 36 недель- 72 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

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, Тема	Теорет ич.	Практ ическ.	Всего	Форма контроля и промежуточн ой аттестации
I	Общая физическая подготовка	2	6	8	Входящий контроль(октябрь). Итоговый контроль (май)
II	Баскетбол	5	17	22	
1	Введение в историю физической культуры России	1	1	1	
2	Стойки и перемещения баскетболистов. Основная стойка игрока. Приставным шагом боком, лицом и спиной. Перемещение в стойке.	0.5	2.5	3	
3	Остановки. Остановки двумя руками	0.5	1.5	2	
4	Прыжком Остановка прыжком	0.5	1.5	2	
5	В два шага Остановка, поворот. Ускорение.	0.5	2.5	3	
6	Ведение мяча. Низкая, средняя, высокая стойка. Ведение мяча в движении. Изменение движения и скорости.	0.5	2.5	3	
7	Передачи и ловля мяча. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении.	0.5	1.5	2	
8	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
III	ВОЛЕЙБОЛ	2	14	16	
1	Перемещения. Волейболистов по площадке	0.5	2	2	
2	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	
3	Нижняя подача мяча		2.5	3	
4	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	Промежуточн ый контроль
IV	Футбол	3	15	18	
1	Стойки и перемещения. Старты из различных положений. Перемещения, остановки, повороты и ускорения.	1	2	3	
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за	0.5	4	5	

	боковой линии.				
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
V.	Соревнования, товарищеские встречи.	-	8	8	диагностирование результатов
	ИТОГО	12	60	72 час.	

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.

Ожидаемые 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	Сентяб рь	Октяб рь	Ноябр ь	Декабр ь	Январь	Февра ль	Март	Апрел ь	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
Всего	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч

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

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. Масленников М.М. Техника безопасности и здоровья. Практическое пособие. М, АРКТИ, 2006.
6. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе. М. Чистые пруды. 2010.

Список литературы для обучающихся и родителей.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464218

Владелец Корсакова Надежда Владимировна

Действителен с 30.10.2023 по 29.10.2024