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

Рассмотрена на педагогическом совете Протокол No 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

## 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 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

**Актуальность программы заключается** в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в поддержки 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., 36недель- 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

Учебно-тематический план									
№	Название раздела, Тема	Теорет	Практ	Всего	Форма				
π/	_	ич.	ическ.		контроля и				
П					промежуточн				
					ой аттестации				
I	Общая физическая подготовка	2	6	8	Входящий				
	1 0 0 Jun 4 1001 1001 110 Jun	_			контроль(октябрь).				
					Итоговый контроль				
					(май)				
II	Баскетбол	5	17	22					
1	Введение в историю физической	1	1	1					
	культуры России								
2	Стойки и перемещения	0.5	2.5	3					
	баскетболистов. Основная стойка								
	игрока. Приставным шагом боком,								
	лицом и спиной. Перемещение в								
	стойке.								
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.	0.5	2.5	3					
	Ускорение.	0.5	2.5	5					
6	Ведение мяча. Низкая, средняя,	0.5	2.5	3	<u> </u>				
	высокая стойка. Ведение мяча в	0.5	2.3	3					
	движении. Изменение движения и								
7	Скорости.	0.5	1.5	2					
'	Передачи и ловля мяча. Двумя руками	0.5	1.3	2					
	от груди. Одной рукой от плеча на								
0	месте и в движении.	0.5	2.5	3					
8	Броски в кольцо. Броски одной, двумя	0.5	2.5	3					
	руками с места и в движении.								
	Блокировки.	0.5	1.7		Tr. V				
	Подвижные игры	0.5	1.5	2	Текущий				
TTT	ВОЛЕЙБОЛ	2	1.4	1.6	контроль				
III			14	16					
1	Перемещения. Волейболистов по	0.5	2	2					
	площадке	0.5	4.5						
2	Передача мяча сверху двумя руками на	0.5	4.5	5					
	месте и после перемещения. Передача								
	в парах сверху и над собой. Передача								
	Пионербол. Упрощенные правила								
	мини- волейбола.		2.7						
3	Нижняя подача мяча		2.5	3					
	Пауста Патага П	0.5	2.5	1					
4	Прием мяча. Прием подачи. Прием	0.5	3.5	4					
	мяча снизу руками над собой и на								
	сетку.								
	Подвижные игры и эстафеты.	0.5	1.5	2	Промежуточн				
	,,	"."	1.5	_	ый контроль				
IV	Футбол	3	15	18					
1	Стойки и перемещения. Старты из	1	2	3					
_	различных положений. Перемещения,	_		_					
	остановки, повороты и ускорения.								
2	Удар внутренней стороной стопы по	0.5	4	5					
-	неподвижному мячу с места, с одного-	0.5		J					
	двух шагов. Вбрасывание из-за								
	друл шагов. Борасывание из-за	<u> </u>							

	боковой линии.					
3	Удар внутренней стороной стопы по	0.5	4	5		
	катящемуся навстречу мячу.					
	Передачи мяча. Остановка мяча.	0.5	4	5		
4	Ведение, пас, прием, остановка. Игра.					
5	Подвижные игры.	0.5	1	2	Промежуточна	
					я аттестация	
V.	Соревнования, товарищеские	-	8	8	диагностирова	
	встречи.				ние	
					результатов	
	ИТОГО	12	60	72 час.		

## Содержание

- **І.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.
- **П. 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. Прием мяча снизу 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,
- освоят 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	Сентяб	Октяб	Ноябр	Декабр	Январь	Февра	Март	Апрел	Май
, месяц Раздел 1	рь 2	рь	Ь	2		ль		Ь	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

## 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. ГринлерК. 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.»