

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Варгашинская средняя общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании
педагогического совета
МКОУ
"Варгашинская СОШ №3"
протокол №1 от 21.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
"Варгашинская СОШ №3"
Бардыш Т.И.
Приказ №55 от 21.08.2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
возраст детей 11- 17 лет

срок реализации программы 7 лет (2023-2029 уч. год)

Автор -составитель: Игнатьева Д.Ю.

Варгаши, 2023

Паспорт программы

Фамилия автора-составителя программы	Игнатьева Дарья Юрьевна
Учреждение	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Варгашинская средняя школа №3»
Наименование программы	Спортивные игры
Детское объединение	ШСК
Тип образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Образовательная область	общеинтеллектуальная
Возраст учащихся	11-17 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	34 часа
Уровень усвоения программы	Базовый
Вид программы	модифицированная
Цель программы:	Освоение детьми основного объема знаний и навыков игровых видов спорта.
С какого года реализуется программа	С 2023 года

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

- **наименование:** дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»;
- **уровень сложности содержания** – стартовый уровень;
- **направленность** - физкультурно-спортивная;
- **форма обучения** – очная;
- **возраст учащихся** – 11-17 лет (учащиеся среднего школьного возраста);
- **срок реализации** – 1 год;
- **объем учебной нагрузки** – 238 часа;
- **нормативная наполняемость объединения** – 12 учащихся;
- **состав объединения** – одновозрастная группа учащихся постоянного состава;
- **форма организации образовательного процесса** – групповое занятие;
- **периодичность и продолжительность занятий** – 1 раз в неделю в каждом классе, продолжительностью 1 час.
- **при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания** – не осуществляются;
- **для зачисления ребенка на обучение** – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;
- **предметные области, изучаемые по программе** – подвижные и спортивные игры с мячом (волейбол, баскетбол, футбол).
- **особенности реализации программы** - сетевая форма реализации образовательной программы.
- **условия получения образования учащимися** - дополнительные условия к необходимому личному имуществу учащегося для участия в образовательном процессе не требуются.

Актуальность программы

Спортивные игры с мячом являются самыми зрелищными и популярными видами спорта в нашей стране. К таким играм следует отнести в первую очередь футбол, волейбол, баскетбол. Отличительной особенностью этих игр является: динамичность, скорость, умение «владеть» мячом. Данные виды спорта являются командными, в которых особо ярко проявляются лидерские качества участников, умения действовать в группе для достижения общей цели. Занятия этими видами спорта не пройдут бесследно для ребенка. Спортивные игры с мячом являются важнейшим средством развития физической активности и любимым занятием детей. В основе спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе

выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

В играх занимающиеся упражняются в беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей физкультурной и спортивной деятельности.

Ценность спортивных игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ базового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и спортом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственных и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организация свободного времени детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна программы

В отличие от известных нам программ, программа «Спортивные игры», предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта с мячом. Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей.

Ввиду того, что программа не является предпрофессиональной в области спорта и является начальным этапом освоения игровых видов спорта с мячом, в качестве спортивных игр используются доступные для учащихся разновидности данных игр, с упрощенными правилами, но тем не менее в теоретическую часть

программы включены правила классических соревнований и их объяснения должны сопровождаться показом фрагментов игр мастеров спорта, раскрывающих красоту спорта, драматизм соревнований и волю к победе.

Цель программы:

Освоение детьми основного объема знаний и навыков игровых видов спорта.

Задачи программы:

Предметные:

- изучить правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- выполнять правила игры в волейбол, гандбол, баскетбол и футбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на детей, в общей массе не имеющих ярко выраженной одаренности и талантов

Адресат программы

Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 11-17 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию спортивными играми. Для зачисления в группу необходимо

предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Режим занятий

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 238 часов.

Занятия проводятся еженедельно — занятия в неделю в каждом классе. Продолжительность активной части занятия – 40 минут.

Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МКОУ «Варгашинская СОШ №3» на 2023-2024 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 01.09. 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 34 недели;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года

Особенности организации образовательного процесса

Структура занятия:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 5) Выполнение практического задания – подвижные игры, спортивные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п. (перед выполнением практического занятия осуществляется разминка).
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения по программе учащиеся освоят элементарные приемы и навыки игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол.

Будут знать:

- правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол

Будут уметь:

- выполнять правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в волейбол,

баскетбол, гандбол и футбол.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль — проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков — проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель — определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в

следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализа учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме; аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв.м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- щиты баскетбольные с корзинами – 2;
- разметка игрового поля для баскетбола в зоне расположения щитов;
- волейбольная сетка и стойки крепления волейбольной сетки;
- ворота для мини-футбола - 2

Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;
- * баскетбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой;
- * волейбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой.

* Наличие уличных баскетбольных и волейбольных площадок не является обязательным для реализации программы.

Иные помещения и оборудование:

- помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;
- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

Иное оборудование, используемое не регулярно:

- оборудование для демонстрации видеofilьмов и презентаций.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-вочасов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности. ОБДД.	8	8	-
2	ОФП (общая физическая подготовка)	10	1	9
3	СФП (специальная физическая подготовка)	8	1	7
4	Баскетбол	32	1	30
5	Волейбол	32	1	32
6	Гандбол	30	1	30
7	Приём контрольных нормативов	8	1	7
8	Соревнования	16	1	14
	ИТОГО	144	15	129

3. СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММЫРаздел «Введение в предмет»

«Правила по технике безопасности, ПДД, ППБ, действия при ЧС, правила поведения спортзале и на спортивных площадках.

«История и основные этапы развития баскетбола, волейбола, гандбола. Судейство»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать историю возникновения игры баскетбол, волейбола, футбола;

- применять правила игры баскетбол, волейбол, футбол;
- понимать влияния развитие спортивных игр на укрепление здоровья;

Содержание учебного материала:

Происхождение игры, основные этапы развития спортивной игры баскетбол, волейбол, гандбол.

Пять основных условий игры, правила игры в баскетбол. Правила волейбола, гандбола. Терминология. Судейство.

«Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий»

По итогам освоения содержание темы ученик:

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой;
- уметь наблюдать за индивидуальным здоровьем;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;

Содержание учебного материала:

Понятие «физическая нагрузка» и способы её измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и её регулирование вовремя занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Раздел «Общая физическая подготовка»

По итогам освоения содержание темы ученик:

- знать строевые упражнения;
- уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения;

Содержание учебного материала:

Понятие «двигательное действие», варианты перестроений (в колонну по два, по три, по четыре) в движении. Повороты кругом, вправо и влево. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета. общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные беговые упражнения (СБУ), специально- прыжковые упражнения (СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)

Раздел «Специально физическая подготовка»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития быстроты движений;
- выполнять специально- беговые упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Упражнения: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую

стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

«Развитие выносливости»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития выносливости;
- выполнять кроссовую подготовку и упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Упражнения на развитие выносливости: бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе. Повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересечённой местности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

«Развитие силовых способностей»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития силы;
- выполнять силовые упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе и различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперёд), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (5 x 6) бег с касанием рукой пола; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка.

«Развитие координации»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития координации движений;
- применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол, гандбол.

Содержание учебного материала:

Упражнения для развития ловкости : акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений,

подвижные игры. акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Спортивная игра «Баскетбол»

Тема: «Техника и тактика игры в баскетбол»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре баскетбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры б/л.
- уметь использовать игру баскетбол для организации рационального досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». Командные действия- система быстрого прорыва Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Личная система защита. Упражнения. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; приемы ловли и передачи мяча; броски мяча в корзину; приемы ведения и обводки; финты с выбором места на площадке; заслоны (внешние и внутренние); упражнения: «малая восьмерка»), «тройка с забеганием»; заслоны в движении; пересечение, подстраховка; переключение; отступление; проскальзывание; взаимодействие в численном меньшинстве; групповой отбор мяча

Тема: «Техника передвижений»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку баскетболиста;
- уметь правильно перемещаться в стойке, используя повороты и остановки;

Содержание учебного материала:

Методика обучения техники, передвижений, остановок, основной стойке баскетболиста. Взаимодействие навыков и последовательность обучения основной стойке баскетболиста. Остановка прыжком ,на два шага, повороты на опорной ноге на месте, вперед, назад.

Тема: «Техника владения мячом»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать, что такое дриблинг;
- уметь применять дриблинг во время игры;

Содержание учебного материала:

Применение специальных - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без него, правой и левой рукой. Ведение мяча правой с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переворотом мяча.

Тема: «Техника ловли и передача мяча»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды передачи мяча;
- владеть выбором вида передачи;

Содержание учебного материала:

Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и ловле мяча. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя руками сверху и ловля мяча на месте. Ловля передача в движении. Упражнения. Передача и ловля мяча: в парах на месте, в движении, после ведения. Встречная передача; упражнения: «тройка с забеганием «передай мяч и выходи»; ведение мяча: правой и левой рукой на месте, в движении без зрительного контроля, «восьмеркой», с изменением направления по сигналу, с изменением скорости перемещения; броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек.

Тема: «Техника бросков мяча»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды бросков;
- владеть техникой броска мяча в кольцо мяча;

Содержание учебного материала:

Упражнения, используемые при обучении технике броска. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя сверху, с отскоком от щита- на месте. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов, бросок «крюк». Броски с различных дистанций, ранее изученным способом.

Спортивная игра «Волейбол»

Техника и тактика игры в волейбол

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре волейбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в/л
- уметь использовать игру баскетбол для организации рационального досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары)

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование,)

Тактика нападения (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Стойки и перемещения

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку волейболиста;
- уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

Содержание учебного материала:

Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки; Упражнения для перемещения.

Техника передачи мяча

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды передач;

- уметь выполнять правильную технику передач;

Содержание учебного материала:

Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения верхней передачи двумя руками сверху;

Передача мяча двумя руками за голову. Упражнения с использованием передачи за голову;

Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.

Техника подачи мяча и прием подачи

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды подач;
- уметь выполнять различные подачи и выполнение приема подачи.

Содержание учебного материала:

Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача. Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подач. **Нападающий удар**

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основное тактическое средство ведения борьбы с противником;
- уметь выполнять нападающий удар в игре.

Содержание учебного материала

Способ выполнения его — прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом и обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Блокирование

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать действенное средство нейтрализации нападающих игроков соперника
- блок;
- уметь применять блок в игре.

Содержание учебного материала:

Одиночный блок, Групповой блок (двумя, тремя игроками); Упражнения для совершенствования блока.

Спортивная игра «Гандбол». Техника и

тактика игры в гандбол»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре гандбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры гандбол
- уметь использовать игру гандбол для организации рационального досуга;

Содержание учебного материала:

Техника гандбола состоит из двух основных разделов: техника игры в нападении: передвижения, прыжки, остановки, удары по воротам, ведение и обводка, финты. Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря.

Техника передвижения и прыжки

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку гандболиста;
- уметь бегать, прыгать, ловить мяч.

Содержание учебного материала:

Быстрое изменение направлений, смена ритма, внезапные остановки, умение провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к воротам без снижения скорости. Борьба за летящие мячи (прыжки толчком одной и обеими ногами).

Броски по воротам

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать технику владения мячом;
- уметь выполнять различные броски по воротам;

Содержание учебного материала:

Способы выполнения бросков по воротам: броски с углов, полусреднего, линии, центра.

Передача мяча

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать способы передач мяча;
- уметь использовать все способы передачи мяча;

Содержание учебного материала:

Требование к выполнению передач — быстрота, точность, внезапность, скрытность. Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Ведение и обманные действия

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды остановок, приемы ведения мяча;
- уметь останавливать мяч для быстрого овладения и обводить соперника;

Содержание учебного материала:

Обыгрыш ногами, туловищем и головой. Упражнения на технику остановок.

Ведение и обводка. Бег с ведением.

Техника игры в защите

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать выполнение защитных функций;
- уметь владеть приемами защиты;

Содержание учебного материала:

Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате»

Техника игры вратаря

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать технику игры вратаря
- уметь ловить, отбивать, выбрасывать мяч

Содержание учебного материала:

Ловля мяча: низких, полуввысоких, высоких мячей; Отбивание руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание.

Тактика игры в нападении

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать командные, групповые и индивидуальные действия;
- уметь преодолевать индивидуальные и групповые сопротивления, нарушая организационно оборонительные действия соперника.

Содержание учебного материала:

Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв (завершение атаки взятием ворот). Групповые действия. Индивидуальные действия (ведение мяча и обводка, финты, удары в ворота, тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии.

Тактика игры в «защите»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать организацию обороны.
- уметь в обороне – лишить соперника преимущества в игровом пространстве;

Содержание учебного материала:

Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход в контратаку. Командные действия: сосредоточенная защита; рассредоточенная защита; личная защита; зонная защита; комбинированная защита. Групповые действия: подстраховка, групповой отбор мяча. Индивидуальные действия: действия против игрока с мячом, действия против игрока, не владеющего мячом.

Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников.

Раздел «Приём контрольных нормативов»

Контрольные тесты по технике игры

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития координации движений;
- применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.

Содержание учебного материала:

Описание и выполнение пройденных физических упражнений и технических приемов с использованием специальной терминологии в баскетболе, волейболе, гандболе, анализ технических и тактических приемов; судейство игры в баскетбол; осуществление пульсометрии.

Спортивная игра «Баскетбол».

Контрольные тесты:

а) количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд. Стоя на расстоянии 2 метров от стены: 16-«отлично», 14-«хорошо», 10-«удовлетворительно»

б) 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка не менее 7 попаданий.

Спортивная игра «Волейбол».

Контрольные тесты:

а) технико-тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча). На площадке выделяют зоны 1,6,5 подача выполняют на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи;

б) для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 (важность стабильная траектория удара мячом.); техника владения мячом ее последовательность: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1-1,5м, поворот на 180, передача за голову в мишень, поворот лицом, передача в мишень и т.д. Учитывается количество очков из 10 передач и число потерь мяча;

в) атакующий удар на точность с собственного набрасывания мяча в все 6 зон. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один-два шага. Учитывается результат из 6 попыток (касание сетки, заступ за среднюю линию и др. ошибки засчитываются как попытки;

г) блокирование упражнение в блокировании атакующих ударов с собственного набрасывания мяча (учитывать, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по росту и тех. подготовленности.) Учет число отраженных атак из 10 попыток.

Спортивная игра «Гандбол».

Контрольные тесты:

Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м.

Отскочивший мяч: а) с остановкой; б) без остановки – учет точное попадание из 10 попыток;

Удары по воротам из различных точек - учет точное попадание из 10 попыток; Ведение мяча и обводка 10 м на время.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Анатолий Беляев, Лариса Булыкина Волейбол: теория и методика тренировки-М: Дивизион 2011-176 с.
2. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол - М: Эксмо, 2015- 288 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников, Ю.П. Волейбол: примерная программа. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол– М.: Физкультура и спорт, 2001–190с.
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Светский спорт 2004. -216с.
6. Игры с мячом. <http://poznaymir.com/>
7. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. - Брест, Ю БГТУ 2002 - 142 с.
8. Новикова Г.В., Коваленко Т.Г., Швардыгулин А.В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: Учебное пособие. -Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 72 с.
9. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
10. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 162 с.
11. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V - XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 - 112с.
12. Фурманов. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) - Минск, ОДО "Аверсэв" 2017

**Календарный учебный график
на 2023 – 2024 учебный год**
Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры».
Педагог дополнительного образования:

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1			Беседа	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Входной контроль: устный опрос	
2			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
3			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
4			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
5			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
6			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
7			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
8			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
9			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	

10			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
11			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
12			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
13			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
14			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
15			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
16			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
17			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
18			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
19			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
20			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
21			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	

22			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
23			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
24			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
25			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
26			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
27			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
28			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
29			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
30			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
31			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
32			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
33			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	

34			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
35			Комплексное занятие	2	Итоговое занятие 1-го полугодия		Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование	
36			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
37			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
38			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
39			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
40			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
41			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
42			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
43			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
44			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
45			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	

46			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
47			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
48			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
49			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
50			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
51			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
52			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
53			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
54			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
55			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
56			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
57			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	

58			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
59			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
60			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
61			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
62			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
63			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
64			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
65			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
66			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
67			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
68			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
69			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	

70			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
71			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
72			Комплексное занятие	2	Итоговое занятие		Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование	