

Утверждено:  
Директор  
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Бурова Ю. Н./  
Приказ №152/1-П от «30» августа 2021г.

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
*кружка*  
*«Спортивные игры»*  
физкультурно-оздоровительной направленности.  
Для учащихся 8-14 лет

Педагог дополнительного образования  
**Шальнова Альбина Ивановна**  
(высшая квалификационная категория)

**МБОУ « Усть-Хайрюзовская СОШ»**  
**2021-2022г**

## Пояснительная записка

Учебная программа кружка дополнительного образования «Спортивные игры» составлена в соответствии с

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
3. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
4. Учебным планом МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

Содержание учебно-тренировочной работы в кружке отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий, материально-технической базы школы.

**Цель:** Основная цель программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В течение учебного года запланированы соревнования на первенство школы по видам спорта, предусмотренным программой.

**Образовательный процесс кружка** дополнительного образования - (0.25 ставки) рассчитан на обучающихся 8 - 12 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 2 группы по 12 учащихся (т.к. желающих заниматься в секции больше, чем требуют санитарные нормы). Это позволит уделить внимание каждому занимающемуся и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой

В группах собираются дети с разным уровнем физического развития и подготовленности.

Таблица №1

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во занятий в год
2 академических часа	2 раза	68

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание обучающихся заниматься в кружке. Обязательным условием является прохождение медицинского осмотра.

Занятия в кружке имеет оздоровительное и закаливающее значение (при благоприятных погодных условиях запланированы на свежем воздухе). Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет учащемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление баскетбола, волейбола, флорбола, мини-футбола, подвижных игр, ОРУ, СПУ, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Таблица №2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество занятий. (часов)
		Всего
1	Теоретические сведения. Техника безопасности во время занятий	В процессе занятий
2	Волейбол	20 занятий, 40 часов
3	Флорбол	8 занятий, 16 часов
4	Баскетбол	20 занятий, 40 часов
5	Мини-футбол	20 занятий, 40 часов
6	ОРУ, СПУ	В процессе занятий
7	Подвижные игры	В процессе занятий
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	По плану
	<b>ИТОГО</b>	<b>68 занятий, 136 часов</b>

**Содержательное обеспечение разделов программы**

***Теоретические сведения (в процессе занятий):***

план работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Гигиена и закаливание. (в процессе занятий):** Режим дня и режим питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Места занятий, их оборудование и подготовка. (в процессе занятий):** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Техника безопасности во время занятий. (в процессе занятий):** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований. (в процессе занятий):** Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

### Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр предусмотрены; баскетбол, волейбол, флорбол, мини-футбол.

**Баскетбол:** правила игры, передвижения с мячом и без, остановка шагом и прыжком, поворот на месте, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча в корзину, перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических и тактических приемов. Участие в соревнованиях.

**Волейбол:** стойки и передвижения, подачи мяча, прием передача двумя руками сверху, снизу, нападающий удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры, участие в соревнованиях по пионерболу, с элементами волейбола, волейболу.

**Мини-футбол:** Ведение мяча. Передача мяча в парах. Старты из различных положений. Передвижения спиной вперед. Ускорения. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Судейская практика. Передвижения и прыжки. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра. Соревнования на первенство школы по мини-футболу. Самостоятельное судейство.

**Флорбол:** удары по мячу клюшкой, обводка, удары на точность, ведение мяча, финты. Групповые тактические действия в нападении, защите. Правила игры во флорбол. Учебная игра, участие в соревнованиях.

**Подвижные игры в процессе занятий:** Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

## Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно

плану спортивных мероприятий.

### **Основные требования к уровню подготовки**

Учащийся должен уметь: уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;

- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам, принимать участие в соревнованиях.

Физическая подготовленность: показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (таб.№3 ).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### №3 Контрольные тесты .

№	Контрольные упр-ия	Класс	Уровень физической подготовленности					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	2-3	10	11	10,5	11,5	11	12
		4-5	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		6-7	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2	Соревнования	Активное участие в спортивно-массовых соревнованиях, самостоятельное судейство.						

### **Ожидаемые результаты работы кружка «Спортивные игры»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

**Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:***

- выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Условия реализации программы:** Спортивный зал: 23\*11,20, 2 раздевалки с душевыми кабинками, туалетом, индивидуальными шкафчиками, инструкторская, 2 зоны хранения инвентаря и оборудования.

**Материально – техническое обеспечение:**

Канат для перетягивания – 1, мат гимнастический - 10, мячи разные (баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, мячи для метания) - 60, обручи - 20, перекладина - 4, планка для прыжков – 1, гантели нарезные 14, силовые тренажеры-2, доска для пресса-1, тренажер для пресса-1, гимнастическая перекладина универсальная-5, зона приземления-1, стойка для прыжков в высоту – 2, медицинбол-10, барьеры-20, ворота хоккейные-1 пара, коврики гимнастические-10, крепления лыжные-35, канат для лазания-1, канат для перетягивания-1, оборудование для веселых стартов: «Лодочки»-2 пары, «Танчики»-1 пара, «Гигантские лыжи»-2 пары, «Ласты»-2 пары, сенсорные мячи-4, конусы разметочные-15, оборудование для флорбола, тележка для перевозки спортивного инвентаря-1,

**Используемая методическая литература.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2013г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2010г.- Волгоград:Учитель-Аст.
3. Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования» - М: школ.пресс, 2012г.

***Информационное обеспечение***

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
2. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru).
3. [www.lseptember.ru](http://www.lseptember.ru).
4. [www.festival.lseptember.ru](http://www.festival.lseptember.ru).
- 5.5. [www.fizkultura-na5.ru](http://www.fizkultura-na5.ru)

	1 КТП Кружка «Спортивные игры»	
--	--------------------------------	--

Кружок «Спортивные игры»			
Раздел	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во ак.ч.
Баскетбол 40 часов		История развития баскетбола. Стойка баскетболиста, передвижения. Игры «Салки», «Пятнашки». Учебная игра.	2
		Прыжки с толчком с двух ног. Техника передвижения приставными шагами. Учебно-тренировочная игра в мини баскетбол.	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Игры «Салки», «Пятнашки»	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	2
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	2
		Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебно-тренировочная игра. Игры «Салки», «Пятнашки»	2
		Соревнования по баскетболу на первенство школы с самостоятельным судейством	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	2
		Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебно-тренировочная игра. Игры «Салки», «Пятнашки»	2
		Соревнования по баскетболу на первенство школы с	2

		самостоятельным судейством	
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
		Прыжки с толчком с двух ног. Техника передвижения приставными шагами. Учебно-тренировочная игра в мини баскетбол.	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Игры «Салки», «Пятнашки»	2
		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	2
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	2
<b>Волейбол 40 часов</b>		Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Учебная игра	2
		Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра	2
		Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	2
		Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра в пионербол, волейбол	2
		Совершенствование игры в парах. Совершенствование прямых и боковых подач	2



	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	2
	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	2
	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование нижней боковой подачи.	2
	Упр. для напрыгивания. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра	2
	Соревнования на первенство школы по волейболу. Самостоятельное судейство.	2
	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Учебная игра	2
	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Учебная игра	2
	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра	2
	Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	2
	Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра в пионербол, волейбол	2
	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	2
	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	2
	Совершенствование нижней прямой подачи.	2

		Совершенствование нижней боковой подачи.	
		Упр. для напрыгивания. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра	2
		Соревнования на первенство школы по волейболу. Самостоятельное судейство.	2
мини-футбол 40 часов		Т.б на занятиях мини-футболом. СПУ. Учебная игра. Правила игры	2
		Ведение мяча. Передача мяча в парах, эстафеты. Учебная игра.	2
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
		ОФП. СФП. Судейская практика. Передвижения и прыжки. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра.	2
		Удар по летящему мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	2
		Игра вратаря при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей. Учебная игра.	2
		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2
		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Обманные движения (финты). Учебная игра.	2
		Соревнования на первенство школы	2
		Ведение мяча. Передача мяча в парах, эстафеты. Учебная игра.	2
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
		ОФП. СФП. Судейская практика. Передвижения и прыжки. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра.	2

		Удар по летящему мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	2
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
		ОФП. СФП. Судейская практика. Передвижения и прыжки. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра.	2
		Удар по летящему мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	2
		Игра вратаря при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей. Учебная игра.	2
Флорбол 16 часов		История развития флорбола. Основные правила игры. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Игра «Гонки мячей»,	2
		Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста, передвижения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча	2
		Общая физическая подготовка. Держание клюшки. Рывок. Игра «Гонки мячей»,	2
		Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста, передвижения. Учебная игра. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	2
		Общая физическая подготовка. Держание клюшки. Рывок. Игра «Гонки мячей»,	2
		Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста, передвижения. Учебная игра. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	2
		Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста, передвижения. Учебная игра.	2
		Соревнования на первенство школы. Правила судейства.	2