

Утверждаю:  
ВрИО директора  
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.Г.Мурашкина/  
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
*кружка*  
*«Спортивные игры»*  
физкультурно-оздоровительной направленности.  
Для учащихся 8-12 лет

Педагог дополнительного образования  
**Шальнова Альбина Ивановна**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**« Усть-Хайрюзовская СОШ»**  
**2022-2023г**

## Пояснительная записка

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

1. Законом РФ «Об образовании» и типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 №233), 2. нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, нормами СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011)
3. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»);
4. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
5. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
6. 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 группах собираются дети с разным уровнем физического развития и подготовленности.

Таблица №1

<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Кол-во занятий в год</b>
<b>2 академических часа</b>	<b>2 раза</b>	<b>68</b>

Обязательным условием является прохождение медицинского осмотра.

Занятия в кружке имеет оздоровительное и закаливающее значение (при благоприятных погодных условиях запланированы на свежем воздухе 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;

— технично 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)

Кружок «Спортивные игры»	1	КТП Кружка «Спортивные игры»	
Раздел	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во академических часов
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 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
	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</b>	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Учебная игра	2

часов			
		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. 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
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