

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Нестеровская средняя школа имени В.И. Пацаева»

"РАССМОТРЕНО"  
на заседании МО  
протокол № 4  
14.05.2024 г.

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на педагогическом  
совете МАОУ СОШ г. Нестерова  
имени В.И. Пацаева  
Протокол № 9 от 14.05.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные и подвижные игры»

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 1 - 4 класс

Автор-составитель:  
Молчанова Мария Владимировна  
Зам. директора по ВР

г. Нестеров, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Спортивные игры как учебная дисциплина включают несколько видов спорта— футбол, баскетбол, волейбол и др., которые едины общностью возникновения, содержания используемых методов и средств. Предметом этой дисциплины является обобщенная теория и методика спортивных игр, овладение которыми дает возможность успешно использовать этот самостоятельный вид физических упражнений в целях гармоничного физического и духовного развития человека.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Физическая культура — система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.

Акробатика — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предполагает обучение начальным элементам в командных спортивных играх, развитию природных физических качеств у обучающихся и их совершенствование.

Образовательная программа нацелена на заинтересованность детей и подростков к познанию определенного вида спорта, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Успешные занятия, по программе, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа классифицируется, как программа базового уровня обучения.

Для освоения программы необходимо родителям и обучающимся предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка и

ограничениях по здоровью, в соответствии с чем будет выстраиваться индивидуальная образовательная траектория физической подготовки обучающегося.

### **Уровень освоения программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные и подвижные игры» предназначена для обучающихся 6-10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Актуальность образовательной программы**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, во внеурочное время, так как, количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «спортивные и подвижные игры», в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание необходимости формирования и развития творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Образовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей (ФЗ гл.10 ст.25 п.1), что также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, именно в младшем и среднем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа «Спортивные и подвижные игры» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний по организации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, 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.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Практическая значимость программы заключается в создании условий для приобретения практического опыта участниками, взаимодействуя в тренировочной и соревновательной среде с другими представителями команд, получения элементарных навыков судейства спортивных игр и организации соревнований, что способствует лучшему пониманию вида спорта и личностного роста занимающихся. Организация образовательного процесса направлена на тесное сотрудничество детей и их родителей.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Отличительные особенности программы**

Подготовка школьных спортсменов проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами спортивных игр. Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов. Формой подведения итогов реализации программы является игра учащихся в соревнованиях по спортивным играм.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.И. Пацаева, реализующей программу.

Набор детей в объединение – свободный. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Но обязательное условие приема - годные по состоянию здоровья к занятиям спортом обучающиеся. Наличие медицинской справки от врача о состоянии здоровья ребенка - обязательно.

Состав групп 10-15 человек.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми.

### **Цель образовательной программы**

Создание условий для физического воспитания подростков, развития их морально – волевых качеств средствами игровых видов спорта.

### **Задачи образовательной программы:**

#### Образовательные:

- обучить техническим приемам, применяемым в спортивных играх;
- создать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- обучить некоторым тактическим построениям командных взаимодействий в спортивных играх;
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- развивать умение работы в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6 - 10 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – (40)45 минут (в зависимости от возраста обучающихся), между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на группу – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

#### **Основные формы и методы**

<b>1</b>	Методы обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Словесный метод</li> <li>2. Аудиовизуальный метод</li> <li>3. Адаптивные методы</li> <li>4. Моторный метод</li> <li>5. Метод планомерно-поэтапного формирования действий</li> </ol>
<b>2</b>	Формы организации образовательного процесса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Линейное построение учебного материала</li> <li>2. Концентрический способ</li> <li>3. Спиралеобразный способ</li> <li>4. Модульный способ</li> </ol>
<b>3</b>	Формы учебного занятия	Очная, групповая
<b>4</b>	Педагогические технологии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология личностно-ориентированного обучения.</li> <li>2. Здоровьесберегающая технология.</li> <li>3. Технология проблемного обучения.</li> <li>4. Игровая образовательная технология.</li> <li>5. Технология разноуровневого обучения.</li> <li>6. Технология сотрудничества.</li> <li>7. Групповая технология.</li> <li>8. Технология индивидуального обучения.</li> <li>9. Технология взаимного обучения.</li> <li>10. Технология деятельностного метода.</li> <li>11. Технологии поэтапного формирование двигательных умений.</li> </ol>

5	Дидактические материалы	Тестовые задания: - Здоровый образ жизни - Техника безопасности на уроках - Спортивные игры Презентации по физической культуре - Алгоритмы первой помощи
---	-------------------------	---

### **Планируемые результаты**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные и подвижные игры» является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В результате обучения по программе обучающиеся *будут* знать:

- основные понятия, термины: футбол, баскетбол, волейбол;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития футбола;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

*будут уметь:*

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Механизм оценивания теории и практики: механизм или система оценивания результатов обучения осуществляется через здоровьесберегающую, психологическую и динамическую функции организма занимающихся.

Формы подведения итогов:

Промежуточная и итоговая аттестация в виде сдачи нормативов, зачетов и участия в соревнованиях.

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

*Входной контроль*, применяется при поступлении обучающегося в коллектив и на вводном занятии в форме собеседования. Главный критерий на этом этапе диагностики - это интерес ребенка к данному виду деятельности.

*Текущий контроль* проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога. Контроль предполагает участие обучающихся группы в повседневных, штатных мероприятиях (дежурства во время занятий, оказание помощи педагогу, соблюдение правил пользования инвентарем и оборудованием участие в спортивных мероприятиях и др.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме тестирования по уровню развития отдельных физических качеств обучающихся и способствует углубленному анализу физического состояния спортсмена

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования, (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные и подвижные игры».

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Для реализации данной программы общеобразовательное учреждение имеет в своем управлении многофункциональное плоскостное спортивное сооружение, расположенное на территории учреждения. В холодное время года используется спортивный зал учреждения, соответствующий стандартным нормам для проведения занятий по игровым видам спорта.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в соревнованиях и спортивных турнирах по футболу, волейболу и баскетболу различного уровня является основной формой подведения итогов реализации программы.

Через программу физических нормативов, игровую практику, умения участвовать в организации внутренних мероприятий и соревнований.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Написание реферата, устное выступление по темам теоретической информации
Практическая работа					
2	Общая физическая подготовка	10	0	10	Входное тестирование по ОФП
3	Основы технической подготовки	12	0	12	Входное тестирование
4	Основы тактической подготовки	2	0	2	Сообщение об игровых видах спорта
5	Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта	10	0	10	-



6	Соревновательная деятельность	8	0	8	Итоги соревнований
7	Итоговая аттестация	2	-	2	Выходное тестирование по ОФП
Всего часов		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка- 2 часа.**

*Теория:* Техника безопасности.

Необходимые сведения о строении и функциях организма.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. История развития футбола. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. История развития волейбола. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Развитие баскетбола в России и за рубежом, современные требования к общему уровню подготовки баскетболиста.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка- 10 часов.**

*Практика:*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновремененно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперёд и над собой, ловля набивного мяча.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине - поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лёжа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

### **Раздел 3. Основы технической подготовки- 12 часов**

*Практика:*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра, захлёстыванием голени. Челночный бег. Защитная стойка. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногами.** Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удары носком по неподвижным и катящимся мячам. Удары пяткой, пяткой скрестно. Удары - откидки мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары – броски стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта. Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба, боковой частью головы из опорного положения, в прыжке. Удары с затылочной частью головы. Удары головой в броске. Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

**Приём (остановка) мяча.** Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма. Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей в стороне от игрока, внешней частью стопы. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой грудью, бедром. Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча животом, голенью.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой». Сочетание нескольких финтов, или выполнение их в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

**Отбор мяча.** Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.

**Техника игры вратаря.** Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей летящих (выше пояса) махом ноги. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетающих перед воротами, кулаком(кулаками) или головой. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении со скрестными шагами, в прыжке. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

**Техника выполнения верхней передачи.** Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

**Техника выполнения нижней передачи.** Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

**Техника выполнения нижней прямой подачи.** Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### **Техника выполнения верхней прямой подачи**

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча.** Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

**Закрепление технических приемов.** выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара

#### **Раздел 4. Основы тактической подготовки- 2 часа**

##### *Практика:*

### **Тактика игры в атаке.**

Индивидуальные действия - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика игры в обороне**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Командные действия. Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

**Раздел 5. Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта - 10 часов.**

*Практика:*

### **Спортивные игры**

Рекомендуется также играть в настольный теннис, водное поло, регби, волейбол, пионербол, баскетбол. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкой надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Подвижные и спортивные игры. на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Игры: «Кто подходил», "Космонавты", "Караси и щука", «Белые медведи», «Два мороза», "Совушка", "Волки во рву", "Мяч на полу", "Передача мячей в колоннах"

**Подвижные игры и эстафеты** с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

**Акробатические упражнения.** Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации

**Упражнения на гимнастических снарядах** (гимнастические стенка и скамейка, брус, перекладина).

**Легкоатлетические упражнения.**

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств

- Бег на короткие дистанции на максимальной скорости;
- Бег (короткие отрезки) с заданием;
- Бег (ускорение- ходьба- ускорение)
- Многоскоки, тройной прыжок

Упражнение на развитие выносливости

- Бег на средние дистанции;
- Бег на длинные дистанций

Упражнения для развития координации

- Бег с барьерами
- Бег змейкой

**Раздел 6. Соревновательная деятельность – 8 часов**

*Практика:*

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

Занимающийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях, а также соревнованиях другого уровня, где наглядно демонстрирует результаты обучения по выбранному виду спорта.

**Раздел 7. Самостоятельные занятия – 26 часов**

*Практика:*

Поддержание общефизических качеств, посредством выполнения утренней зарядки, беговой и игровой работы в домашних условиях. Фиксация в дневнике

наблюдения общефизического состояния после нагрузок, общий километраж беговых упражнений.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры»
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного периода в учебном году	9 месяцев
Продолжительность учебной недели	5 дней
Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
Количество занятий в году обучения	72 занятия
Количество часов	72 часа
Окончание учебного года	31 мая
Период реализации программы	01.09.2024 - 31.05.2025

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Кадровое обеспечение

Занятия с обучающимися проводит педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям по специализации занятий и профессиональной педагогической подготовке.

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы общеобразовательное учреждение имеет в своем управлении многофункциональное плоскостное спортивное сооружение, расположенное на территории учреждения. В холодное время года используется спортивный зал учреждения, соответствующий стандартным нормам для проведения занятий по игровым видам спорта.

В рамках сетевого взаимодействия с ДЮСШ «Янтарь» г. Зеленоградска, для проведения соревнований по футболу, гимназии предоставляется футбольное поле стадиона, находящегося в ведении спортивной школы. Стадион расположен в соприкасаемых земельных границах с территорией образовательной организации:

Спортивное плоскостное сооружение с разметкой и футбольными воротами с сеткой;

спортивный зал с разметкой;

инвентарь для занятий футболом:

инвентарь для занятий волейболом:

- мячи волейбольные	шт.	20
- насос для мячей с иглой	шт.	1
- сумка для мячей	шт.	2
- сетка волейбольная с антеннами	шт.	1
- стойки для подвесных мячей	шт.	2

- волейбольные стойки с механизмом		
- натяжения и подъема сетки	комп.	1
- манишки двух цветов	шт.	20
- спортивная игровая форма	комп.	2

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Программа тестирования**

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

Для оценки успешного развития обучающихся разработаны следующие критерии:

- Общефизическая успешность по результатам тестирования;
- Технические показатели при выполнении контрольных упражнений;
- Спортивные достижения участия в соревнованиях.

Диагностика и тестирование в физической культуре:

- Тестирование как применение контрольных нормативов;
- Самоконтроль;
- Итоги участия в соревнованиях.

#### **Методическое обеспечение**

Занятия спортивными играми в XXI веке, с полным основанием, может рассматриваться как коллективная деятельность, включающая в себе весь спектр социальных, педагогических и психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в группах, руководства коллективами и командами. Педагогическое и психологическое обеспечение подготовки спортсменов выражается, прежде всего, в четкой организации совместной деятельности спортсменов и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и во время спортивных состязаний.

Использование технологии поэтапного формирования двигательных умений позволяет обучающимся ориентироваться на приобретенных умениях,

анализировать свои недостатки и двигаться к совершенствованию. Технология разбита на несколько этапов:

- актуализация мотивации,
- осознание основы практических действий,
- выполнение определенных двигательных действий в групповой работе,
- автоматическое выполнение игровых навыков, на основе умений,
- совершенствование умений, навыков и моделирование игровых ситуаций.

Технология коллективного взаимодействия используется при коллективном способе обучения, работе обучающихся в парах. Выделяем три компонента,

- подбор учебного материала по уровню готовности обучающихся,
- сформировать и отработать необходимые общеучебные умения и навыки: ориентироваться в пространстве; видеть партнера и понимать его действия. Эти умения отрабатываются в ходе специальных тренинговых занятий;

В условиях технологии коллективного взаимообучения каждый обучаемый работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений.

Современные образовательные технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях на занятиях спортивными играми.

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровая образовательная технология.
5. Технология разноуровневого обучения.
6. Технология сотрудничества.
7. Групповая технология.
8. Технология индивидуального обучения.
9. Технология взаимного обучения.
10. Технология деятельностного метода.

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Интернет-источники:**

[motretvideo.com](http://motretvideo.com)» Видео уроки

[sport-lessons.com](http://sport-lessons.com)» Командные игры

[footballtrainer.ru/](http://footballtrainer.ru/) Уроки футбола для профессионалов и начинающих.

[motretvideo.com](http://motretvideo.com)» Видео уроки

[sport-lessons.com](http://sport-lessons.com)» Командные игры

#### **Список литературы:**

##### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.



3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Литература для педагогов:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.

2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа», 1997 г.

6. Дембо А. Г. «Врачебный контроль в спорте», 1998 г.

7. Качалин Г.-Тактика футбола. фис.2006 год.

8. Кузнецов А.-Настольная книга детского тренера.Футбол.изд.2011г.

9. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

12. Федерация футбола РТ «Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах» Изд-во: Казань 2010 г.

13. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

14. Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2007. - 408 с.

16. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

17. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

18. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

19. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.