

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чистопольско – Высельская средняя общеобразовательная школа» Чистопольского  
муниципального района Республики Татарстан

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по воспитательной работе  
МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ»

\_\_\_\_\_ М. В. Главнова  
от «31»08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор  
МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ»

\_\_\_\_\_ Е.Ю. Осипова  
Приказ № 151 от «31»08. 2023 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры «Спарта»**

**Направление: физкультурно-спортивное**

**Возраст обучающихся: 7-11 классы**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор: Сидоров Виталий Валерьянович**

**Должность: учитель**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6).

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Образовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей МБОУ «Чистопольско – Высельская СОШ» на период 2020-2025 учебный год (приказ МБОУ от 31.08.2020 г. №147);

В сборнике раскрывается творческая мастерская дополнительного образования. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных занятий. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Обеспечение занятости детей в свободное от основных занятий в школе приоритетная задача педагога дополнительного образования. Эта форма занятости есть способ профилактики детей от преступности и вредных привычек. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Дополнительное образование – это особый мир детства, где ребенок проходит уникальную школу поведения в нестандартных ситуациях. К сожалению, в дополнительном физическом образовании школьников в условиях села есть некоторые проблемы. Например: отсутствуют детские спортивные школы, большинство учителей физической культуры в школах не владеют спецификой тренерской деятельности, что затрудняет поднять престиж некоторых спортивных игр.

Данная программа является дополнением к программному материалу

волейбол, бадминтон. Образовательная программа “спортивные игры” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Учебный материал запланирован с учетом: квалификации учителя, наличия необходимого спортивного инвентаря и состояния учебно-материальной базы, желания учащихся.

### **1. Актуальность программы:**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни – увеличение физической нагрузки и двигательной активности. В связи с появлением новых, более сильных интересов и требований к школьникам автоматически привело к падению интереса к занятиям физической культурой и спортом. В условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом, баскетболом, волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить данные виды спорта в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **2. Цели и задачи:**

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование жизненно-важных прикладных и специальных умений и навыков.
- Целенаправленное развитие физических качеств.
- Поддержание устойчивого интереса к занятиям.
- Содействие воспитанию нравственных, волевых качеств, развитию нормальных психических процессов и свойств личности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и повышения общей работоспособности.

Вместе с тем спортивные игры способствуют воспитанию коллективизма, дружбы. Огромное значение здесь имеет своевременная и правильная взаимопомощь. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. От ребят требуется максимум инициативы, творчества и смелости, умения согласовывать свои действия с партнерами.

Программа кружковой деятельности по физкультурно – спортивному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю, всего 144 часа в год.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 2\* 45 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой 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 с применением здоровьесберегающих технологий.

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по волейболу, баскетболу, футболу, выполнение учащимися контрольных вопросов,

нормативов, участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность

обязательным условием для повышения интереса к занятиям. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа составлена на 3 года обучения:

1 год – этап предварительной подготовки

2 год – этап начального обучения

3 год – этап учебно-тренировочных занятий

### 3. Содержание программного материала

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

##### Тематический учебный план.

наименование темы	количество часов	
	теория	практика
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание.	1	
2. Общая физическая подготовка.		20
3. Специальная физическая подготовка.		17
4. Учебные игры по упрощённым правилам		3
5. Экскурсии, посещение соревнований.		3
6. Контрольные испытания.		3
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
1. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека.	1	
2. Общая физическая подготовка.		20
3. Специальная физическая подготовка.		17
4. Учебные игры по упрощённым правилам.		3
5. Экскурсии, посещение соревнований.		3
6. Контрольные испытания.		3
<b>ФУТБОЛ.</b>		
1. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
2. Общая физическая подготовка.		20
3. Специальная физическая подготовка.		17
4. Учебные игры по упрощённым правилам		3
8. Экскурсии, посещение соревнований.		3
9. Контрольные испытания.		3
<b>ИТОГО;</b>	<b>3</b>	<b>144</b>

#### ВОЛЕЙБОЛ.

##### 1. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.

## 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Игры и упражнения на развитие двигательных качеств: "Ворона и воробьи", "Охотники и утки", "Третий лишний", "Кто раньше", "наседка и ястребы".

Кросс до 2000 м.

Прыжки через скакалку до 6 подходов по 50 раз.

Прыжки в длину с разбега.

Бег на короткие дистанции с ускорением по 20 м.

Упражнения с гантелями и набивными мячами.

Эстафеты с развитием координационных способностей.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Комбинированные эстафеты.

## 3. Специальная физическая подготовка.

Стойки игрока, перемещение и передвижение (приставными шагами, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком).

Передача мяча сверху двумя руками (с подбрасыванием над собой, с набрасыванием мяча партнером, передача в паре с изменением расстояния друг от друга, с изменением траектории полета мяча).

Передача мяча снизу двумя руками (с подбрасыванием над собой, передача в паре с изменением расстояния друг от друга, с изменением траектории полета мяча).

Нижняя прямая передача через сетку с 5-6 м с постепенным подъемом высоты сетки.

Верхняя прямая подача через сетку с 5-6 м с постепенным подъемом высоты сетки. Игра в кругу с водящим, с применением приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.,

## 4. Игры по упрощенным правилам.

Пионербол в 2-3 касания.

Сочетание пионербола и волейбола.

## 5. Экскурсии, посещение соревнований.

Экскурсия в осенний лес.

Посещение школьных соревнований по волейболу среди старших классов.

Контрольные испытания.

Прыжки в длину с места.

Бег на 30 метров.

Бег на 1 000 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Броски набивного мяча из положения сидя.

Челночный бег 4 x 9 м.

## БАСКЕТБОЛ.

1. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека.

## 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Игры и упражнения для развития двигательных качеств: "Коршун и насадка". "Схвати мяч", "Защита города", "Блуждающий мяч", "Отбери мяч".

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке, лежа на спине, вперед и назад, кувырок вперед и длинный кувырок вперед (мальчики), "мост" с помощью партнера и самостоятельно.

Эстафеты с мячами.

## 3. Специальная физическая подготовка.

Стойка игрока, передвижение в стойке (остановка по звуковому сигналу при передвижении различными способами: шагом, бегом, приставными шагами, окрестными шагами, прыжками, скачками).

Упражнения с держанием и удержанием мяча в руках.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди из различных И.П, (стоя на месте в основной стойке, стоя на коленях, сидя на полу, лежа на спине, лежа на груди) с постепенным увеличением расстояния друг от друга.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом, бегом в медленном темпе без зрительного контроля (далее тоже, но с изменением высоты отскока мяча).

Броски мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита.

"Двушажный" ритм ( в паре в медленном темпе с ловлей и передачей мяча в одноопорном, безопорном положениях, с постепенным увеличением быстроты выполнения. (Тоже в "одношажном" ритме.)

Передача мяча одной рукой от плеча (выполнение на месте и с увеличением расстояния).

4. Игры по упрощенным правилам.

Учебные игры с заданиями.

5. Экскурсии, посещение соревнований, прогулка по зимнему лесу на лыжах.

Посещение соревнований по баскетболу среди старших классов.

6. Контрольные испытания.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).

Прыжки через скакалку в течение 2 мин.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 1 мин.

Прыжки в высоту с разбега.

## ФУТБОЛ

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Меры предупреждения травм.

3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: кувырок вперед с разбега, многократные кувырки влево, вправо, перекат назад из положения стоя.

Игры и упражнения на развитие двигательных качеств: "Пятнашки в парах", "Лапта", эстафетный бег, эстафета с преодолением препятствий, кросс до 3 000 м, эстафеты с футбольными мячами.

4. Специальная физическая подготовка.

Отработка ранее изученных ударов.

Удар по мячу, опускающегося с боку: "с рук в стену", "с земли и с воздуха", "у самой стены".

Удар через голову: "спиной к стенке", "кто дальше".

Удар в прыжке лбом: "Подвесной мяч", "Тренируем друг друга", "кто дальше", "Догони и ударь", "Волейбол головами".

Остановка катящегося мяча подошвой: "Передача и остановка", "В свободный круг", "С перебежками".

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы: "Догони и останови", "С вратарем", "Встречная передача".

Остановка мяча в воздухе внутренней частью подъема, внешней частью подъема, бедром, головой, грудью.

Упражнения в обводке: вокруг деревьев, "втроем", "мяч тому, кто ближе".

Приемы игры вратаря: ловля высоко летящего мяча, отбивание мяча, бросок мяча и т.п.

5. Изучение техники и тактики игры.

Отработка системы игры 1+4+3+3

Отработка тактики игры защитников (персональная опека, игра в зоне, крайний защитник).

Ознакомление с тактикой игры полузащитников.

Ознакомление с тактикой игры нападающих.

6. Учебные игры.

Игры по системе 1+4+3+3, взаимосвязь и взаимопомощь игроков нападения с игроками полузащиты, игроков полузащиты с игроками защиты, вратаря с командой при штрафных ударах, угловых ударах.

7. Экскурсии в города Татарстана. Посещение и участие в городских соревнованиях

8. Контрольные испытания.

Броски набивного мяча.  
Подтягивание на перекладине.  
Бег на 1 000 м.  
Прыжки в длину с разбега.  
Бег на 60 м.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. Тематический учебный план.

наименование темы	количество часов	
	теория	практика
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
1. Физическая культура и спорт в республике Татарстан.	1	
2. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж.		1
3. Общая физическая подготовка.		14
4. Специальная физическая подготовка.		18
5. Изучение техники и тактики игры.	1	3
6. Судейская практика.	1	2
7. Учебные игры и соревнования.		5
8. Экскурсии, посещение соревнований.		3
9. Контрольные испытания.		3
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
1. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	1	
2. Общая физическая подготовка.		14
3. Специальная физическая подготовка.		18
4. Правила игры в баскетбол.	1	
5. Изучение техники и тактики игры.	1	3
6. Судейская практика.	1	2
7. Учебные игры и соревнования.		5
8. Экскурсии, посещение соревнований.		3
9. Контрольные испытания.		3
<b>ФУТБОЛ.</b>		
1. Физическая культура и спорт в России.	1	
2. Меры предупреждения травм.	1	
3. Общая физическая подготовка.		13
4. Специальная физическая подготовка.		18
5. Изучение техники и тактики игры.	1	3
6. Судейская практика.	1	2
7. Учебные игры и соревнования.		5
8. Экскурсии, посещение соревнований.		3
9. Контрольные испытания.		3
<b>ИТОГО;</b>	<b>II</b>	<b>144</b>

### ВОЛЕЙБОЛ

1. Физическая культура и спорт в республике Татарстан.
2. врачебный контроль, самоконтроль, массаж.
3. Общая физическая подготовка.

Игры и упражнения на развитие двигательных качеств: "Лапта", "Ходьба на руках". Игры с элементами единоборства (столкнуть соперника с места ударом в ладони, перетянуть соперника через черту движением назад в ладони, перетянуть соперника через черту движением назад с хватом за гимнастическую палку, тоже движением вперед с лямкой, расположенной на уровне груди). Игры и упражнения на ловкость, внимание, быстроту ("Падающая палка", "Бег уступами", "Встречный бег").

4. Специальная физическая подготовка.

Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, назад, влев

Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо в различных стойках.

Нижняя прямая подача через сетку.

Верхняя прямая подача через сетку.

Нижняя боковая подача.

Игра в паре через сетку с применением ранее изученных элементов игры.

Прямой нападающий удар.

прямой нападающий удар с переводом влево, вправо.

Передача мяча назад сверху двумя руками.

одиночный блок.

5. Изучение техники и тактики игры.

Отработка нападающих ударов в паре.

Подача и передача мяча на точность в зоны.

Передача мяча в зону №3 после приема подачи с последующей передачей в зону № 2 или №4.

Страховка блокирующих игроков, их месторасположение на площадке.

Страховка при нападающих ударах у сетки.

Теория: стандартные положения игроков при подаче, нестандартное расположение игроков, заслон при подаче, взаимодействие игрока зоны № 3 с игроком зоны № 4 . и т.п.

6. Судейская практика.

Правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии, жесты.

Проведение соревнований и участие в судействе, ведение протокола.

7. Учебные игры по волейболу, контрольные игры.

8. Посещение музея уездного города. Посещение соревнований.

9. Контрольные испытания.

Прыжки в длину с места.

Бег на 30м.

Бег на 1 000 м.

Челночный бег 4х9м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Броски набивного мяча из положения сидя.

БАСКЕТБОЛ.

1. Влияние физических упражнений на организм.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Игры и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей: "Круговая охота", "Не дай мяч водящему", "Пятнашки в парах", "Пятнашки в тройках".

Эстафеты с мячом в колонне (передача мяча сверху, снизу, с боку).

Эстафета с применением различных способов передач мяча.

3. специальная физическая подготовка.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

"Двушажный", "одношажный" ритм с последующим ведением мяча.

Остановка ' шагом" после ведения мяча, с ловлей мяча, "прыжком" с ловлей мяча.

Повороты на месте с мячом, после ловли мяча в движении, после ведения.

Броски одной рукой с места из-под щита.

Броски мяча в корзину без ведения с выполнением "двушажного" ритма, после ведения мяча.

Обманные движения с мячом на месте (перевод мяча с одной руки на другую, движение мячом вверх, вниз, в стороны,...)

Обманные движения с сочетанием поворотов на месте.

Штрафной бросок.

4. Изучение техники и тактики игры. Правила игры.

Вырывание и выбивание мяча, передвижение защитника, опека игрока, перехват мяча,

Специальные упражнения: дриблинг с поочередными ударами руками, ведение с переменной направленностью, броски мяча партнеру с поворотом в сторону двух мячей, дриблинг с завязанными глазами.



Быстрое нападение.

#### 5. Судейская практика

Основы судейской терминологии, жесты.

Проведение соревнований и участие в судействе, ведении протокола, счета.

#### 6. Учебные и контрольные игры по баскетболу

#### 7. Посещение кинотеатра. Посещение городских соревнований

#### 8. Контрольные испытания.

Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.

Прыжки через скакалку в течение 1 мин.

Поднимание туловища в течение 1 мин.

Прыжки в высоту с разбега.

### ФУТБОЛ

#### 1. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, кувырок назад и т.п.).

Игры для развития двигательных качеств: "Чехарда", "Лапта", "Столкни с бревна". "Бой мешками", "бег в мешках".

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения в висах (подтягивание на перекладине 3 подхода по 2-5 раз.

Легкоатлетические упражнения: бег на 60м, прыжки на месте, кросс до 2 500 м.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

Удар носком (упражнения - "коснись носком мяча", удар с места по неподвижному мячу).

Удар серединой подъема (упражнения - "У дерева", "Сдвинь с места ведро", "Оба вратари", "Передачи с остановкой", "ведро в середине").

Удар внутренней частью подъема (упражнения - "через веревочку", "забей за линию").

Удар внешней частью подъема (упражнения как в № 3).

Удар внешней частью стопы и удар "щечкой" (упражнения "маленькие ворота перед стеной", "попади в предмет", "у стенки", "пятнашки", "мяч в круг").

Удар пяткой (упражнения "пяткой в ворота", "ты - мне, я - тебе", "разводящий").

Удары по катящему мячу.

Удар по мячу головой (лбом) без прыжка.

Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (упражнения - "Прямо и по диагонали", "не дай мне уйти за линию").

Ведение мяча по прямой шагом, бегом и с остановками.

Ведение мяча по линии круга.

Ведение и передача мяча.

#### 4. Игры по упрощенным правилам.

Учебная игра в "тристо"

#### 5. Посещение школьных соревнований.

#### 6. Контрольные испытания

Броски набивного мяча, стоя лицом к броску.

Подтягивание на перекладине.

Бег на 1 000м.

Прыжки в длину с разбега.

Бег на 60 м.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. Тематический учебный план.

	количество часов	
	теория	практика
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
1. Самостоятельные занятия по развитию двигательных способностей.	1	
2. Психологическая подготовка к соревнованиям.	1	

3. Правила, организация и проведение соревнований.	1	
4. Общая физическая подготовка.		5
5. Специальная физическая подготовка.		16
6. Совершенствование техники и тактики игры.		10
7. Контрольные игры и соревнования.		10
8. Инструкторская и судейская практика.		3
9. Контрольные испытания.		3
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
1.Краткий обзор состояния баскетбола в Татарстане и в России.	1	
2. Гигиена девушек и юношей.	1	
3. Общая физическая подготовка.		5
4. Специальная физическая подготовка.		18
5. Совершенствование техники и тактики игры.		10
6. Контрольные игры и соревнования.		10
7. Инструкторская и судейская практика.		3
8. Контрольные испытания.		3
<b>ФУТБОЛ.</b>		
1. История возникновения и развития футбола.	1	
2. Усталость, утомление и переутомление. Их признаки и предупреждение.	1	
3. Здоровый образ жизни.	1	
4. Общая физическая подготовка.		8
5. Специальная физическая подготовка.		16
6. Совершенствование техники и тактики игры.		10
7. Контрольные игры и соревнования.		10
8. Инструкторская и судейская практика.		3
9. Контрольные испытания.		3
<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>144</b>

## ВОЛЕЙБОЛ.

1. Самостоятельные занятия по способностей.

2. Психологическая подготовка

Морально-волевые качества в спортивных играх.

Способы выхода из положения при проигрывании по ходу встречи.

физиологическая характеристика: состояние организма при спортивной деятельности (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность).

3. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Упражнения с гантелями.

Бег до 3 500 м.

Специальные беговые упражнения.

Упражнения с набивными мячами для развития силы плечевого пояса.

Прыжки через скакалку (7 подходов по 50 раз).

5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для совершенствования передач сверху и снизу двумя руками: 1-3 - передачи мяча над собой, с последующей передачей партнеру (с увеличением расстояния друг от друга), тоже с чередованием передач снизу и сверху.

Нападающие удары из зон 4, 2, 5.

Прием мяча, отскочившего от сетки.

Двойной блок.

Прием мяча одной рукой снизу.

Обманным передачи через сетку двумя и одной рукой.

Игра в "котел" с нападающими ударами средней силы на точность.

#### 6. Совершенствование техники и тактики игры.

Прием и передача мяча сверху двумя руками в падении.

Прием и передача мяча снизу двумя руками в падении (одной рукой).

Нападающие удары на точность по зонам.

Многократные передачи мяча над собой двумя руками сверху, снизу, стоя на коленях, из положения "сидя".

Индивидуальные, групповые, командные действия в защите, в нападении.

7. Контрольные игры и соревнования. Участие в районных и городских соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика. Организация и проведение соревнований по волейболу, пионерболу.

9. Контрольные испытания.

Прыжки в длину с места.'

Бег на 30 м.

Бег на 1 000 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Броски набивного мяча из положения "сидя".

Челночный бег 4 x9 м.

Многократные передачи мяча над собой двумя руками сверху, снизу.

Верхняя подача по зонам 1,2,4,5,6.

#### БАСКЕТБОЛ.

1. Краткий обзор состояния баскетбола в Татарстане и в России.

2. Гигиена девушек и юношей.

3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Упражнения с гантелями и со скакалкой.

Лазание по канату без помощи ног.

Упражнения с набивными мячами.

Бег до 15 мин.

Эстафеты с акробатическими упражнениями.

4. Специальная физическая подготовка.

Передача двумя руками снизу, от пола.

Передача одной рукой от пола, в прыжке с поворотом на 90, 180гр.

Передача одной рукой от груди, сверху, в сторону.

Броски мяча с близких и средних расстояний в прыжке, после ведения.

Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Индивидуальное ведение мяча с фантами, обманными движениями, с применением всех видов бросков по кольцу.

5. Тактика и техника игры.

Отработка вариантов выхода на свободное место и своевременных передач мяча на свободное мест

Опережающая передача.

Острое нападение с прорывом.

Позиционное нападение.

Зонная защита 2-1-1, 2-3, 3-2, 1 3 1

Игра 2x2, 3x3, 4x4.

Индивидуальный дриблинг с мячом.

6. Учебные игры с заданием. Контрольные игры на результат.

Участие в районных соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика. Судейство в контрольных играх, организация и проведение школьных соревнований по баскетболу.

8. Контрольные испытания.

Подтягивание на перекладине.

Прыжки через скакалку.

Поднимание туловища.

Прыжки в высоту с разбега.

#### ФУТБОЛ.

1. История возникновения и развития футбола.

2. Усталость, утомление и предупреждение

3. Здоровый образ жизни.

4. Общая физическая подготовка.

Бег по пересеченной местности до 3 000м.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с преодолением препятствий.

Упражнения с гантелями.

Самомассаж.

Бег с ускорениями.

5. Специальная физическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных элементов в паре.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии на точность и на дальность.

Жонглирование мячом на месте и в движении.

Игры "В четыре угла", "В тристо".

Выполнение одиннадцатиметровых ударов.

6. Техника и тактика игры

Выполнение штрафных ударов по воротам, угловых ударов на точность, передач на точность на средние и длинные расстояния, "навесы" в штрафную площадку. Игра в "стену".

Атакующие действия с применением средних и длинных передач на свободное место (опережающая передача).

Атака правым (левым) флангом.

7. Судейская практика. Организация и проведение школьных соревнований.

8. Контрольные игры и соревнования. участие в районных соревнованиях.

9. Контрольные испытания.

Броски набивного мяча.

Подтягивание на перекладине.

Бег на 1 000м.

Прыжки в длину с разбега.

Бег на 60м.

#### **4.Ожидаемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

1. зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
2. диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
3. тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня технических умений и навыков (ежегодно);
4. анкетирование;
5. участие в соревнованиях;
6. сохранность контингента;
7. анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Для занятий кружка необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Место проведения:

1. Спортивная площадка;
2. Класс (для теоретических занятий);
3. Спортивный зал.

Инвентарь:

4. Волейбольные мячи;
5. Баскетбольные мячи;
6. Футбольные мячи;
7. Кегли или городки;
8. Скакалки;
9. Теннисные мячи;
10. Малые мячи;
11. Гимнастическая стенка;
12. Гимнастические скамейки;
13. Сетка волейбольная;
14. Щиты с кольцами;
15. Секундомер;
16. Маты;
17. Ракетки;
18. Обручи.


Данный перечень оборудования и инвентаря составлен, исходя из материально-технической базы школы, поэтому может быть изменен. По данной программе кружок работает с 1997 года, ребята добились хороших результатов в районных, городских, республиканских соревнованиях. По мере поступления спортивного инвентаря программа будет обновляться.

реализации учебной программы необходимо соединить занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка.

### **Литература.**

1. Кудачов Р.Г., Крюков В.М. "Начальное обучение техническим приемам игры с мячом в баскетбол"//Казань, 2020 г.
- 2'. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий//№1,2,3, Москва, 2020 г.
3. Программа физического воспитания, основанная на баскетболе. // Москва "Просвещение", 2021 г.
4. Программа физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей //Москва "Просвещение", 2019 г.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. //Москва ФиС, 2019 г.
6. Зверев С.М. Программа для спортивных кружков и секций. //Москва "Просвещение", 2019 г.
7. Футбол. Тренировка./ Перевод с венгерского./ Предисл. Климина В.П. Издательство «Физкультура и спорт», 2018 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2020 год.
9. Авторская программа «Спортивные игры» Мингажетдинова Г.М., Губернская ООШ, 2018 год.

Лист согласования к документу № 26 от 01.09.2023  
Инициатор согласования: Осипова Е.Ю. Директор  
Согласование инициировано: 27.10.2023 12:17

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Осипова Е.Ю.		 Подписано 27.10.2023 - 12:17	-