

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.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 1CA0A0287BDD5A5494DE0A31A08C6637  
Владелец: Осипова Екатерина Юрьевна  
Действителен с 02.09.2022 до 26.11.2023

**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 незддоровья» 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 матер~~

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 заниматься 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.

Документ создан в электронной форме. № 26 от 01.09.2023. Исполнитель: Осипова Е.Ю.

Страница 4 из 16. Страница создана: 27.10.2023 12:17

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Игры и упражнения на развитие двигательных качеств: "Ворона и воробы", "Охотники и утки", "Третий лишний", "Кто раньше", "насадка 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 мяч' 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 ос состояния 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).

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.

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
ИТОГО;	11	144

### 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, влево

Документ создан в электронной форме №26 от 01.09.2023. Исполнитель: Осипова Е.Ю.

ВЫСОКОЙ, ОСНОВНОЙ И НИЗКОЙ СТОЙКАХ.

Страница 7 из 16. Страница создана: 27.10.2023 12:17

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 4x9м.

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

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 круге").

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
ВОЛЕЙБОЛ		
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 девушки 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 девушки 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 расстояниях 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 место  
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.

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 исключающего 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. Скалки;
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

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

### **Литература.**

1. Кудаков 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» Мингажетдина Г.М., Губернская ООШ, 2018 год.

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Осипова Е.Ю.		 Подписано 27.10.2023 - 12:17	-