

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУТОНЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЭВЕНКИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**« Рассмотрено»**

Руководитель МС

\_\_\_\_\_  
Шилова Н.Р.

\_\_\_\_\_  
Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**«Утверждено»**

Директор МКОУ ТСШ ЭМР

\_\_\_\_\_  
Сазонова Ж.А.

\_\_\_\_\_  
Приказ № от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные игры»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся - 14-17 лет

Срок реализации программы - 1 год

Составитель(разработчик):

Хукочар Николай Дмитриевич,

Педагог дополнительного образования

п.Тутончаны

2022

## **ОГЛАВЛЕНИЕ:**

1. Пояснительная записка.....	4
2. Содержание программы Модуль «Мини-футбол».....	9
3. Учебный (тематический) план модуля «Мини-футбол».....	7
4. Содержание учебного (тематического) плана модуля «Мини-футбол».....	8
5. Содержание программы Модуль «Волейбол».....	12
6. Учебный (тематический) план модуля «Волейбол».....	12
7. Содержание учебного (тематического) плана модуля «Волейбол».....	13
8. Содержание программы Модуль «Баскетбол».....	13
9. Учебный (тематический) план модуля «Баскетбол».....	14
10. Содержание учебного (тематического) плана модуля «Баскетбол».....	15
11. Список литературы.....	15

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана на основании документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 ( Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).
4. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09 -3242 « О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Спортивные игры» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития.

### **Актуальность программы.**

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью

формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену наработать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Это и определяет актуальность программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание

индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта
- в свободное время
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные

Проявляет

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

### Метапредметные

#### **Познавательные УУД:**

- работа с информацией
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды

#### **Коммуникативные УУД:**

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи
- взаимодействует по правилам игры в команде

#### **Регулятивные УУД:**

- ставит цель при игре
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога
- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

### Предметные

#### **Должен знать:**

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;

**Должен уметь:**

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил; участвовать в соревновательной деятельности

**Возраст обучающихся программы:** 10 – 11 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 68 учебных часа в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – 2 академических часа в неделю

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся

определились и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в мини-футболе, волейболе, баскетболе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 3-х модулей: «Мини-футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мини-футбол»	24	2	22
2.	«Волейбол»	23	2	21
3.	«Баскетбол»	25	2	23
	Итого	72	6	66

### Содержание программы Модуль «Мини-футбол»

Задачи:

*Воспитательные:*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами мини-футбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу. уметь:
- выполнять удары по мячу;



- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

### Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятии	2	-	2	Наблюдение, беседа, тестирование
2	Особенности выполнения упражнений	-	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см. Приложение 1)
3	Правила игры в мини-футболе	-	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см. Приложение 1)
4	Упражнения на развитие силы	-	2	2	Наблюдение, беседа
5	Упражнения на развитие координации	-	2	2	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на развитие выносливости	-	2	2	Наблюдение, беседа
7	Скоростно-силовые упражнения	-	3	3	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на скоростную выносливость	-	2	2	Наблюдение, беседа
9	Приёмы передачи мяча. Удары по мячу	-	3	3	Наблюдение, беседа
10	Техника защиты и нападения	-	3	3	Наблюдение, беседа
11	Итоговое занятие		1	1	Командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана модуля «Мини-футбол»**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 2. Особенности выполнения упражнений.**

Теория: изучение особенностей выполнения технических приемов по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 3. Правила игры в баскетбол.**

Теория: изучение основных правил игры в мини-футбол.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения.**

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

### **Тема 5. Упражнения на развитие силы.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

### **Тема 6. Упражнения на развитие координации.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

### **Тема 7. Упражнения на развитие выносливости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 8. Скоростно-силовые упражнения.**

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

### **Тема 9. Прием мяча. Передача мяча. Удары по мячу.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в мини-футболе.

### **Тема 10. Техника защиты и нападения**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в мини-футболе.

### **Тема 11. Итоговые занятия.**

Практика: командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов.

## **Содержание программы Модуль «Волейбол»**

Цель: развитие физических качеств при обучении техническим приёмам волейбола. Задачи:

### *Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

### *Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;

### *Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу (подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

## Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в волейбол	2	1	3	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
2	Упражнения на развитие общей выносливости	-	3	3	Наблюдение, беседа
3-4	Прием и передача	-	4	4	Наблюдение, беседа
5-6	Подача	-	4	4	Наблюдение, беседа
7-8	Техника защиты	-	4	4	Наблюдение, беседа
9-10	Техника нападения	-	4	4	Наблюдение, беседа
11-12	Итоговое занятие	-	1	1	Командные соревнования по волейболу, сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	

## **Содержание учебно-тематического модуля «Волейбол»**

### **Тема 1. Правила игры в волейбол.**

Теория: изучение основных правил игры в волейбол.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 2. Упражнения на развитие общей выносливости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 3-4. Прием и передача**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма и передачи мяча партнёру в волейболе.

### **Тема 5-6. Подача.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи мяча в волейболе.

### **Тема 7-8 Техника защиты.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в волейболе.

### **Тема 9-10. Техника нападения.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в волейболе.

### **Тема 11. Итоговые занятия.**

Практика: командные соревнования по волейболу, сдача нормативов.

## **Содержание программы Модуль «Баскетбол»**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок)
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны).

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

### Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила игры в баскетбол	2	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
2-3	Упражнения на развитие общей выносливости	-	3	2	Наблюдение, беседа
4-5	Приёмы мяча	-	4	2	Наблюдение, беседа
6-7	Передачи мяча	-	4	2	Наблюдение, беседа
8-9	Броски мяча в кольцо	-	5	3	Наблюдение, беседа
10-11	Техника защиты и нападения	-	5	2	Наблюдение, беседа
12	Итоговое занятие	-	1	1	Командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов
	<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	

## **Содержание модуля «Баскетбол»**

### **Тема 1. Правила игры в баскетбол.**

Теория: изучение основных правил игры в баскетбол.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 2-3. Упражнения на развитие общей выносливости.**

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 4-5. Прием мяча.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в баскетболе.

### **Тема 6-7. Передача мяча.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча партнёру в баскетболе.

### **Тема 8-9. Броски мяча в кольцо.**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска мяча в кольцо в баскетболе.

### **Тема 10-11. Техника защиты и нападения**

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты и нападения баскетболе.

### **Тема 12. Итоговые занятия.**

Практика: командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов.

## **Литература для обучающихся:**

1. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017г.
2. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017г.
3. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018г.

## **Литература для педагога:**

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016г.
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016г.
3. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020г.
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019г.

