

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Каликино
Добровского муниципального района Липецкой области

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 2 с. Каликино
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 2 с. Каликино
_____ О.Я. Прилепина
Приказ № 133
от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст детей: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

с. Каликино

2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии со следующими **нормативно – правовыми документами:**

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. № 28);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Положением о порядке разработки и утверждения общеразвивающих программ дополнительного образования МБОУ СОШ №2 с. Каликино.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно - спортивную направленность и нацелена на формирование навыков группового и командного взаимодействия. Программа содержит два курса «Основы техники игры «Волейбол» и «Основы техники игры «Футбол». Это командные игры, в которых каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом и футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе/футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Новизна общеразвивающей программы «Спортивные игры» состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе/футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д..

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, формируется при-

страсти к вредным привычкам. Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Поэтому реализация данной общеразвивающей программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол/футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Кроме того, в рамках учебного урока полноценная игра представляется невозможной в связи с маленькой наполняемостью классов. Занятия по программе во внеурочное время позволит восполнить недостаточные умения за счет расширенного контингента участников. Данные занятия позволят учащимся получить определённые навыки игры в волейбол/футбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий школьник достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Это определяет **педагогическую целесообразность** данной дополнительной общеразвивающей программы.

2. Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой спортивных игр и их основными правилами.

Для реализации этой цели в ходе обучения необходимо решить целый ряд воспитательных, развивающих и образовательных задач.

➤ **Образовательные:**

- знакомство школьников с основами техники игры волейбол, футбол;
- изучение правил игр, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубление и дополнение знаний, умений и навыков, получаемых обучающимися на уроках физической культуры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

➤ **Воспитательные:**

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание культуры поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- привлечение семей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

➤ **Развивающие:**

- содействие в развитии физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие двигательных способности детей;

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Планируемые образовательные результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- применение коммуникативных и презентационных навыков;
- формирование умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

Метапредметные результаты:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- анализ и оценка результатов собственного труда;
- забота о своем здоровье;
- принятие разумных решений по поводу личного здоровья;
- умение отвечать за свои поступки;
- отстаивание своей нравственной позиции в ситуации выбора.

Предметные результаты:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- составление индивидуального режима дня и соблюдение его;
- выполнение физических упражнений для развития физических навыков;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;
- овладение правилами игр, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- применение тактических приемов в волейболе/футболе;
- знание истории развития волейбола/футбола;
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач.

4. Учебный план

№ п/п	Наименование учебного курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Основы техники игры «Волейбол»	72	Соревнование по волейболу среди обучающихся базовой школы и филиала
2.	Основы техники игры «Футбол»	36	Участие в дружеских соревнованиях на кубок Героя Советского Союза Быкова М.Н.
	ИТОГО:	108	-

5. Календарный учебный график

➤ **Продолжительность учебного года:**

Начало учебных занятий – 01 сентября

Конец учебных занятий – 31 мая

➤ **Регламент образовательного процесса:**

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

➤ **Продолжительность занятий:**

Продолжительность занятий в группах – 45 минут.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

➤ **Режим работы учреждения в период школьных каникул:**

Занятия по обучению технике игры в волейбол проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ № 2 с. Каликино. в т.ч. составленному на период осенних и весенних каникул в форме физических упражнений (разминка, специальные тренировочные упражнения, подвижные игры), бесед по правилам и судейству соревнований.

Количество учебных недель – 36.

6. Содержание изучаемых учебных курсов.

Основы техники игры «Волейбол»

Вводное занятие (2 часа)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Общая и специальная физическая подготовка (22 часа)

Понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

Техника игры в волейбол (24 часа)

Понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку. Передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

Тактическая подготовка (16 часов)

Понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

Контрольные игры, соревнования (6 часов)

Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

Основы техники игры «Футбол»

Техника безопасности. Введение. (2 часа)

Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Значение СПФ в подготовке футболистов.

Практика: Техники ведения и остановки мяча. Отработка способов передачи мяча. Удары. Спортивные игры и эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка (16 часов)

Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика: Техника передвижения, бег. Отработка ударов по мячу головой и ногой. Ведение и остановка мяча. Обманные движения. Отработка техники игры вратаря. Ловля мяча. Отработка тактики нападения. Отработка тактики защиты. Учебные игры. Участие в дружеских соревнованиях на кубок Героя Советского Союза Быкова М.Н.

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Для комплектации групп по волейболу/футболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 11 до 15 лет, желающие заниматься волейболом и с 12 до 17 лет, желающие заниматься футболом), не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Сроки реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа занятий волейболом и 36 часов занятий футболом.

Формы и режим занятий

Форма обучения с обучающимися осуществляется в очной форме.

Форма занятий: физические упражнения (разминка, специальные упражнения, подвижные игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Основными формами работы являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Занятия по данной программе проводятся:

- 2 раза в неделю по волейболу в течение всего учебного года, включая каникулярное время, с группой не более 25 человек;

- 1 раз в неделю (по футболу) в течение всего учебного года, включая каникулярное время, с группой не более 20 человек.

Продолжительность занятия - 45 минут.

8. Оценочные и методические материалы

8.1. Методическое обеспечение программы.

Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Метод упражнений, предусматривает многократное повторение упражнений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

8.2. Формы подведения итогов реализации Программы

В целях представления результатов работы проводятся игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с командой другой школы/филиала, соревнования, статьи о которых размещаются на школьном сайте, на страницах районной газеты «Знамя Октября». Учащиеся, успешно закончившие курс дополнительной образовательной программы награждаются сертификатами.

Способы определения результативности (аттестация).

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность их совместной деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств ребенка, в соответствии с прогнозируемым результатом.

Текущий контроль уровня достижений учащихся:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа с учащимися;
- разбор проведённых игр;
- анкетирование, тестирование.
- дневники достижений.

Промежуточный контроль (по итогам раздела): игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с командой другой школы/филиала, соревнования.

9. Материально-техническое обеспечение Программы

1) Материально – техническое обеспечение: мячи волейбольные, сетка волейбольная, скакалки, стенка гимнастическая, маты гимнастические, гимнастические скамейки, кегли, конусы для разметки, аптечка; мячи футбольные; насос с иглой для надувания мячей; футбольные ворота (для мини-футбола); жилетки игровые разного цвета; флажки разметочные с опорой; конусы; фишки; свисток судейский; секундомер.

2) Дидактический материал: онлайн – тесты, инструктивные тактические карточки – памятки для выполнения практических работ; тематические презентации, видеуроки.

10. Кадровое обеспечение программы

Наименование курса	ФИО преподавателя	Занимаемая должность	Образование	Стаж работы	Квалификационная категория
Основы техники игры «Волейбол»	Манин Сергей Владимирович	учитель физической культуры	Высшее	27	Первая
Основы техники игры «Футбол»	Митрохин Александр Сергеевич	учитель физической культуры	Высшее	21	Высшая

11. Литература и электронные ресурсы.

А) для учителя:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.

2. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.

3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М.:Просвещение,2011.
4. Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник»-М.: Советский спорт, 2003.
5. Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.-М.:Просвещение, 2011.
6. Футбол: Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003.
7. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
8. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.

Б) Для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М.:Просвещение, 2006.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.
4. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с.
5. Клусов Н.П.,Цуркан А.А.Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.- М.:Просвещение, 2004.
6. Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М.:Просвещение, 2007.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

В) Электронные ресурсы:

1. <https://www.sovsport.ru/football/tag/football-russia>
2. <https://www.rusfootball.info/>
3. <http://old.russiabasket.ru/comps/jblboys/>
4. Российская федерация волейбола <http://www.volley.ru/>

Приложение 1
к дополнительной
общеразвивающей программы
«Спортивные игры»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
по курсу
«Основы техники игры «Волейбол»»

Возраст детей: 11 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Манин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры

с. Каликино

2022 год

1. Планируемые образовательные результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- применение коммуникативных и презентационных навыков;
- формирование умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

Метапредметные результаты:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- анализ и оценка результатов собственного труда;
- забота о своем здоровье;
- принятие разумных решений по поводу личного здоровья;
- умение отвечать за свои поступки;
- отстаивание своей нравственной позиции в ситуации выбора.

Предметные результаты:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- составление индивидуального режима дня и соблюдение его;
- выполнение физических упражнений для развития физических навыков;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;
- овладение правилами игр, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- применение тактических приемов в волейболе;
- знание истории развития волейбола;
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач.

2. Содержание программы курса «Основы техники игры «Волейбол»

Вводное занятие (2 часа)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Общая и специальная физическая подготовка (22 часа)

Понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

Техника игры в волейбол (24 часа)

Понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку. Передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

Тактическая подготовка (16 часов)

Понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

Контрольные игры, соревнования (6 часов)

Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

3. Учебно-тематический план курса «Основы техники игры «Волейбол»

№ п/п	Наименование курса	Количество учебных часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	22	4	18
3.	Техника игры в волейбол	24	7	17
4.	Тактическая подготовка	16	3	13

5.	Контрольные игры, соревнования	6		6
	Итого:	72	16	56

4. Календарно – тематический план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1.	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола.	
2.	1	Волейбол в России. История развития волейбола в России.	
3.	1	Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	
4.	1	Гигиена, врачебный контроль.	
5.	1	Самоконтроль, предупреждение травматизма.	
6.	1	Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	
7.	1	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	
8.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
9.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	
10.	1	Двухсторонняя контрольная игра.	
11.	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию.	
12.	1	Учебная игра	
13.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию.	
14.	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
15.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию.	
16.	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
17.	1	Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
18.	1	Учебно–тренировочная игра.	
19.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	
20.	1	Двухсторонняя игра.	
21.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	
22.	1	Двухсторонняя игра.	
23.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий.	
24.	1	Учебная игра	
25.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
26.	1	Приемы и передачи мяча.	
27.	1	Учебная игра	

28.	1	Развитие выносливости посредством лыжной подготовки.	
29.	1	Эстафеты на лыжах.	
30.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	
31.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
32.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
33.	1	Совершенствование навыков защитных действий.	
34.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	
35.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
36.	1	Совершенствование прямого нападающего удара.	
37.	1	Развитие прыгучести.	
38.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	
39.	1	Двухсторонняя игра в волейбол.	
40.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
41.	1	Учебно – тренировочная игра.	
42.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
43.	1	Учебно-тренировочная игра.	
44.		Учебно-тренировочная игра.	
45.	1	Развитие силовых качеств.	
46.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
47.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	
48.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
49.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	
50.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
51.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
52.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
53.		Учебная тренировочная игра	
54.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	
55.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	

56.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
57.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная тренировочная игра	
58.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	
59.	1	Двухсторонняя контрольная игра.	
60.	1	Развитие силовых качеств.	
61.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
62.	1	Групповые тактические действия в нападении.	
63.	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
64.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
65.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	
66.	1	Двухсторонняя игра.	
67.	1	Двухсторонняя игра.	
68.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
69.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
70.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	
71.	1	Итоговое занятие. Соревнование	
72.	1	Итоговое занятие. Соревнование	

Приложение 2
к дополнительной
общеразвивающей программы
«Спортивные игры»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
по курсу
«Основы техники игры «Футбол»

Возраст детей: 12 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Митрохин Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

с. Каликино

2022 год

1. Планируемые образовательные результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- применение коммуникативных и презентационных навыков;
- формирование умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

Метапредметные результаты:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- анализ и оценка результатов собственного труда;
- забота о своем здоровье;
- принятие разумных решений по поводу личного здоровья;
- умение отвечать за свои поступки;
- отстаивание своей нравственной позиции в ситуации выбора.

Предметные результаты:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- составление индивидуального режима дня и соблюдение его;
- выполнение физических упражнений для развития физических навыков;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;
- овладение правилами игр, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- применение тактических приемов в футболе;
- знание истории развития футбола;
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач.

2. Содержание программы курса «Основы техники игры «Футбол»

Техника безопасности. Введение. (2 часа)

Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Значение СПФ в подготовке футболистов.

Практика: Техники ведения и остановки мяча. Отработка способов передачи мяча. Удары. Спортивные игры и эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка (16 часов)

Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика: Техника передвижения, бег. Отработка ударов по мячу головой и ногой. Ведение и остановка мяча. Обманные движения. Отработка техники игры вратаря. Ловля мяча. Отработка тактики нападения. Отработка тактики защиты. Учебные игры. Участие в дружеских соревнованиях на кубок Героя Советского Союза Быкова М.Н.

3. Учебно-тематический план курса «Основы техники игры «Футбол»

№ п/п	Наименование курса	Количество учебных часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Введение.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	8	2	6
3.	Специальная физическая подготовка	10	3	7
4.	Техническая и тактическая подготовка	16	3	13
	Итого:	36	10	26

4. Календарно – тематический план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1.	1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	
1.	1	Футбол в России. История развития футбола в мире и в России.	
2.	1	Техника передвижений футболиста. Удары по мячу головой с места	
3.	1	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	
4.	1	Ведение внешней и внутренней частями подъема	
5.	1	Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы	
6.	1	Ведение мяча с изменением направление движения.	
7.	1	Челночный бег с ведением мяча 5x10м	
8.	1	Учебные игры. Правила игры в мини-футбол. Ввод мяча вратарем.	
9.	1	Ведение мяча между стоек.	

10.	1	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	
11.	1	Взаимодействие защитника и вратаря	
12.	1	Учебные игры. Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	
13.	1	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	
14.	1	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	
15.	1	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	
16.	1	Удары по мячу головой на месте на точность	
17.	1	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	
18.	1	Учебные игры. Групповые действия защитников	
19.	1	Зонная защита игроков	
20.	1	Передачи мяча в парах в движении	
21.	1	Учебные игры. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	
22.	1	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	
23.	1	Игра вратаря и защитников в обороне	
24.	1	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	
25.	1	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	
26.	1	Атака со сменой мест через центр	
27.	1	Учебные игры. Комбинированное построение защиты	
28.	1	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	
29.	1	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полета с 5-7 м.	
30.	1	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	
31.	1	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	
32.	1	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	
33.	1	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	
34.	1	Подстраховка и помощь партнеру.	

35.	1	Учебные игры. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	
36.	1	Учебные игры. Организация быстрой контратаки	