

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 287
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 287
Протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 287
С.В. Котисова
Приказ от 01.09.2020 № 52



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

возраст учащихся: 8 - 12 лет

срок реализации: 2 года

Разработчик:

Ромашкин Алексей Андреевич,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - **физкультурно-спортивная**.

Программа спортивной секции «Спортивные игры» адресована обучающимся 2-6-ых классов. В состав секции включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

Отличительные особенности: данная программа ориентирована, прежде всего, на решение оздоровительных и воспитательных задач. Соревновательные практики и достижение высокого спортивного результата желательны, но не обязательны.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Актуальность данной программы в решении задач физического воспитания и развития детей младшего и среднего школьного возраста.

Программа составлена для детей от 8 до 12 лет и рассчитана на 2 этапа обучения. В группе 15 детей, группы смешанного состава, разновозрастные.

Цель программы – создание условий для формирования физически здоровой, активной личности, ориентированной на созидательную деятельность.

Задачи обучения:

1) Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития спортивных игр;
- способствовать освоению техники спортивных игр: волейбола, баскетбола, пионербола, мини-футбола;
- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению спортивных нормативов.

2) Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений;
- сформировать тактические навыки при проведении технических действий, при ведении игры и выступления на соревнованиях;
- расширить круг знаний о спортивных играх (обеспечение теоретической подготовленности);
- усовершенствовать физические качества, присущие человеку, закалывание занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;

3) Воспитательные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина, алкоголя и т.п.
- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- воспитать волевые качества, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, дисциплинированность, выдержку и т.д.

Условием реализации программы является наличие методических и материальных ресурсов. **Методическое обеспечение**, прежде всего, включает программный материал по спортивным играм (Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Программа допущена Министерством

образования Российской Федерации, 2008г.), а также видеозаписи с соревнований по волейболу, баскетболу и футболу, репродукции и альбомы мастеров спортивных игр российского и международного класса, книгопечатные издания по истории развития спортивных игр, психологическая литература (рекомендации для детей и педагогов), методические разработки проведения занятий, методические пособия по организации соревнований. **Материальное обеспечение** предполагает наличие типового оборудования для занятий физической культурой, медицинской аптечки, спортивного зала, спортивной площадки; учебно-наглядных пособий по волейболу, баскетболу и футболу; волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, сетка и др. инвентарь.

Планируемые результаты

Личностные:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- эффективный эмоциональный контроль;
- психологическая устойчивость;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Метапредметные:

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- рост функциональных возможностей детей;
- навыки оказания первой медицинской помощи.

Предметные:

- овладение теоретическими и практическими основами игры в пионербол, волейбол, баскетбол, мини-футбол;
- успешные выступления на соревнованиях;
- участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Собеседование
2	Пионербол	38	4	34	Зачет
3	Баскетбол	50	2	48	Зачет
4	Волейбол	50	2	48	Зачет
5	Мини-футбол	40	2	38	Зачет
	Итого часов	180	12	168	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Собеседование
2	Баскетбол	46	1	45	Зачет
3	Волейбол	56	1	55	Зачет
4	Мини-футбол	40	1	39	Зачет
	Итого часов	144	5	139	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	31.05.2021	36	180	1 раз в неделю 3 часа, 1 раз в неделю 2 часа
2 год	01.09.2020	31.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа первого года обучения

Задачи первого года обучения

1) Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития спортивных игр;
- способствовать освоению техники спортивных игр: волейбола, баскетбола, пионербола, мини-футбола.

2) Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений;
- сформировать тактические навыки при проведении технических действий, при ведении игры и выступления на соревнованиях.

3) Воспитательные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина, алкоголя и т.п.
- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься в команде.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- эффективный эмоциональный контроль;

Метапредметные:

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

Предметные:

- овладение теоретическими и практическими основами игры в пионербол, волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Особенности группы первого года обучения

В группе 15 детей, группа разновозрастная, смешанного состава.

**Календарно-тематический план первого года обучения.
180 часов (5 часов в неделю)**

№ урока	Тема	Часы	Неделя	Дата /по факту/	Прим.
1.	Набор группы. Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1 неделя	01.09.2020	Дистанц.
2.	Подвижные игры. Правила игры пионербол. Прием мяча низкий	3	2 неделя	07.09.2020	Дистанц.
3.	Комплекс ОРУ 1 (с мячами). Правила игры. Переходы	2	2 неделя	08.09.2020	Дистанц.
4.	Комплекс ОРУ 2. (с мячами). Приемы - низкий, высокий. Подачи. Комплекс ОРУ 4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	3	3 неделя	14.09.2020	
5.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ 5.	2	3 неделя	15.09.2020	
6.	Формирование команд. Пионербол. Инструкция по ТБ. Турнир по пионерболу.	3	4 неделя	21.09.2020	
7.	Комплекс ОРУ 5. Техника атаки. Пионербол..	2	4 неделя	22.09.2020	
8.	Игра - Мяч вверх. Комплекс ОРУ 6. Пионербол с блокированием. Игра – Собачки.	3	5 неделя	28.09.2020	
9.	Комплекс ОРУ 7. Техника защиты. Пионербол. Игра – Вышибалы.	2	5 неделя	29.09.2020	
10.	Тестирование. Комплекс ОРУ 8 (с набивными мячами). Техника быстрой атаки.	3	6 неделя	05.10.2020	
11.	Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте	2	6 неделя	06.10.2020	
12.	Комплекс ОРУ 9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол Комплекс ОРУ 10 (со скакалками). Эстафеты с мячом.	3	7 неделя	12.10.2020	
13.	Комплекс ОРУ 11. Обучение составлению комплекса.	2	7 неделя	13.10.2020	
14.	Правила судейства. Правила игры – Собачки. Пионербол	3	8 неделя	19.10.2020	
15.	Подготовка к турниру. Формирование команд.	2	8 неделя	20.10.2020	
16.	Инструкция безопасности. Тестирование.	3	9 неделя	26.10.2020	Дистанц.
17.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	9 неделя	27.10.2020	Дистанц.
18.	Ведение с изменением направления,	3	10 неделя	02.11.2020	Дистанц.

	приставным шагом. Учебная игра в баскетбол				
19.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	2	10 неделя	03.11.2020	Дистанц.
20.	Учебная игра в баскетбол.	3	11 неделя	09.11.2020	
21.	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы.	2	11 неделя	10.11.2020	
22.	Учебная игра в баскетбол	3	12 неделя	16.11.2020	
23.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита.	2	12 неделя	17.11.2020	
24.	Учебная игра в баскетбол	3	13 неделя	23.11.2020	
25.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	13 неделя	24.11.2020	
26.	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	3	14 неделя	30.11.2020	
27.	Учебная игра в баскетбол. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг.	2	14 неделя	01.12.2020	
28.	Учебная игра в баскетбол	3	15 неделя	07.12.2020	
29.	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол	2	15 неделя	08.12.2020	
30.	Специальные упражнения и комбинации.	3	16 неделя	14.12.2020	
31.	Подвижные игры и эстафеты. Специальные упражнения и комбинации.	2	16 неделя	15.12.2020	
32.	Учебная игра в баскетбол.	3	17 неделя	21.12.2020	
33.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол	2	17 неделя	22.12.2020	
34.	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом	3	18 неделя	11.01.2021	
35.	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2	18 неделя	12.01.2021	
36.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол	3	19 неделя	18.01.2021	
37.	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	2	19 неделя	19.01.2021	
38.	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол	3	20 неделя	25.01.2021	
39.	Приём мяча двумя руками снизу после	2	20 неделя	26.01.2021	

	подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках..				
40.	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол	3	21 неделя	01.02.2021	
41.	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол	2	21 неделя	02.02.2021	
42.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	3	22 неделя	08.02.2021	
43.	Верхняя прямая подача. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	2	22 неделя	09.02.2021	
44.	Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол	3	23 неделя	15.02.2021	
45.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	2	23 неделя	16.02.2021	
46.	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол	3	24 неделя	22.02.2021	
47.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	3	25 неделя	01.03.2021	
48.	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны.	2	25 неделя	02.03.2021	
49.	Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест.	2	26 неделя	09.03.2021	
50.	Учебная игра в волейбол	3	27 неделя	15.03.2021	
51.	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3.	2	27 неделя	16.03.2021	
52.	Индивидуальное и групповое блокирование.	3	28 неделя	22.03.2021	
53.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	28 неделя	23.03.2021	
54.	Правила игры в футбол; место; оборудование.	3	29 неделя	29.03.2021	
55.	ОФП: Упражнения на развитие скорости. Классификация и	2	29 неделя	30.03.2021	

	терминология технических приёмов футбола.				
56.	Упражнения на развитие гибкости, силы.	3	30 неделя	05.04.2021	
57.	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	2	30 неделя	06.04.2021	
58.	ОФП: Упражнение на развитие силы	3	31 неделя	12.04.2021	
59.	Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча, отбор мяча	2	31 неделя	13.04.2021	
60.	Обманные движения, вбрасывание мяча.	3	32 неделя	19.04.2021	
61.	ОФП: упражнение на развитие силы. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	2	32 неделя	20.04.2021	
62.	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой	3	33 неделя	26.04.2021	
63.	Техника игры вратаря.	2	33 неделя	27.04.2021	
64.	Передача мяча партнёру серединой лба. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	3	34 неделя	03.05.2021	
65.	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу	2	34 неделя	04.05.2021	
66.	Учебная игра. Тактическая игра в нападении и защите.	3	35 неделя	10.05.2021	
67.	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	2	35 неделя	11.05.2021	
68.	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Испытание по контрольным нормативам	3	36 неделя	17.05.2021	
69.	Резерв	2	36 неделя	18.05.2021	
70.	Резерв	3	37 неделя	24.05.2021	
71.	Резерв	2	37 неделя	25.05.2021	
72.	Резерв	3	38 неделя	31.05.2021	
Итого		180			

Содержание первого года обучения (теория, практика)

I. Вводное занятие (2 часа теория)

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы знаний о физкультуре и спорте.

II. Пионербол (4 часа теория, 34 часа практика)

Правила игры. Переходы. Приемы мяча – низкий, высокий. Подачи. Прыжки. Техника атаки. Техника защиты.

Формирование команд. Правила судейства. Учебная игра.

Игры: «вышибалы», «мяч вверх», «собачки», «три касания».

Комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) 1 (с мячами). Комплекс ОРУ 2 (с мячами). Комплекс ОРУ 4. Комплекс ОРУ 5. Комплекс ОРУ 7. Комплекс ОРУ 8 (с набивными мячами). Комплекс ОРУ 9 (с утяжелителями). Комплекс ОРУ 10 (со скакалками). Комплекс ОРУ 11.

Подготовка к турниру. Турнир по пионерболу.

III. Баскетбол (2 часа теория, 48 часов практика)

Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом.

Правила игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Ловля высоколетающих мячей в прыжке. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Передача одной рукой из-за спины. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Броски в движении после передачи. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование бросков с места.

Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

IV. Волейбол (2 часа теория, 48 часов практика)

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Правила игры. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игроков. Нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Групповое блокирование.

Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.

V. Мини-футбол (2 часа теория, 38 часов практика)

Правила по предупреждению травматизма на занятиях мини-футболом.

Правила игры в футбол. Место. Оборудование. Классификация и терминология технических приемов футбола.

ОФП: упражнения на развитие скорости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скорости реакции. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Обманные движения, вбрасывание мяча. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары по мячу серединой лба. Остановка мяча подошвой. Техника игры вратаря.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра в мини-футбол. Разбор проведенных игр.

Испытание по контрольным нормативам. Участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.

Рабочая программа второго года обучения

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению спортивных нормативов.

Развивающие:

- расширить круг знаний о спортивных играх (обеспечение теоретической подготовленности);
- усовершенствовать физические качества, присущие человеку, закаливание занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;

Воспитательные:

- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- воспитать волевые качества, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, дисциплинированность, выдержку и т.д.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Личностные:

- психологическая устойчивость;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Метапредметные:

- навыки оказания первой медицинской помощи.

Предметные:

- успешные выступления на соревнованиях.

Особенности группы второго года обучения

В группе 15 детей и подростков, прошедших обучение по программе «Спортивные игры» первого года обучения, группа разновозрастная, смешанного состава.

Календарно-тематический план второго года обучения.

144 часа (4 часа в неделю)

№ урока	Тема	Часы	Неделя	Дата /по факту/	Прим.
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	2	1 неделя	01.09.2020	Дистанц.
2.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	2 неделя	07.09.2020	Дистанц.
3.	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Учебная игра в баскетбол	2	2 неделя	08.09.2020	Дистанц.
4.	Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол	2	3 неделя	14.09.2020	
5.	Учебная игра в баскетбол	2	3 неделя	15.09.2020	
6.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	2	4 неделя	21.09.2020	
7.	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы.	2	4 неделя	22.09.2020	

	Учебная игра в баскетбол				
8.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита	2	5 неделя	28.09.2020	
9.	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита.	2	5 неделя	29.09.2020	
10.	Учебная игра в баскетбол	2	6 неделя	05.10.2020	
11.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита	2	6 неделя	06.10.2020	
12.	Учебная игра в баскетбол	2	7 неделя	12.10.2020	
13.	Передача одной рукой из-за спины.	2	7 неделя	13.10.2020	
14.	Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол	2	8 неделя	19.10.2020	
15.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол	2	8 неделя	20.10.2020	
16.	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол	2	9 неделя	26.10.2020	
17.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты	2	9 неделя	27.10.2020	
18.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	2	10 неделя	02.11.2020	
19.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол	2	10 неделя	03.11.2020	
20.	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом	2	11 неделя	09.11.2020	
21.	Круговая тренировка (5-6 станций).	2	11 неделя	10.11.2020	
22.	Сдача контрольных нормативов.	2	12 неделя	16.11.2020	
23.	Учебная игра в баскетбол.	2	12 неделя	17.11.2020	
24.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол	2	13 неделя	23.11.2020	
25.	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2	13 неделя	24.11.2020	
26.	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	2	14 неделя	30.11.2020	
27.	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол	2	14 неделя	01.12.2020	
28.	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15 неделя	07.12.2020	
29.	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра	2	15 неделя	08.12.2020	
30.	Верхняя прямая подача и нижний	2	16 неделя	14.12.2020	

	приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол				
31.	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	16 неделя	15.12.2020	
32.	Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол	2	17 неделя	21.12.2020	
33.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	17 неделя	22.12.2020	
34.	Учебная игра в волейбол	2	18 неделя	11.01.2021	
35.	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар.	2	18 неделя	12.01.2021	
36.	Учебная игра в волейбол	2	19 неделя	18.01.2021	
37.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	2	19 неделя	19.01.2021	
38.	Учебная игра.	2	20 неделя	25.01.2021	
39.	Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих.	2	20 неделя	26.01.2021	
40.	Учебная игра в волейбол	2	21 неделя	01.02.2021	
41.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	2	21 неделя	02.02.2021	
42.	Учебная игра.	2	22 неделя	08.02.2021	
43.	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест.	2	22 неделя	09.02.2021	
44.	Учебная игра в волейбол	2	23 неделя	15.02.2021	
45.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны.	2	23 неделя	16.02.2021	
46.	Учебная игра.	2	24 неделя	22.02.2021	
47.	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест.	2	25 неделя	01.03.2021	
48.	Учебная игра в волейбол	2	25 неделя	02.03.2021	
49.	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3.	2	26 неделя	09.03.2021	
50.	Индивидуальное и групповое блокирование.	2	27 неделя	15.03.2021	
51.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	27 неделя	16.03.2021	
52.	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости	2	28 неделя	22.03.2021	
53.	Классификация и терминология	2	28 неделя	23.03.2021	

	технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.				
54.	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы	2	29 неделя	29.03.2021	
55.	Удар по мячу головой, ногой	2	29 неделя	30.03.2021	
56.	Остановка, ведение мяча, отбор мяча	2	30 неделя	05.04.2021	
57.	Обманные движения, вбрасывание мяча.	2	30 неделя	06.04.2021	
58.	ОФП: упражнение на развитие силы	2	31 неделя	12.04.2021	
59.	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	2	31 неделя	13.04.2021	
60.	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой	2	32 неделя	19.04.2021	
61.	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции	2	32 неделя	20.04.2021	
62.	Передача мяча партнёру серединой лба.	2	33 неделя	26.04.2021	
63.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	2	33 неделя	27.04.2021	
64.	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра. Тактическая игра в нападении и защите.	2	34 неделя	03.05.2021	
65.	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	2	34 неделя	04.05.2021	
66.	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	2	35 неделя	10.05.2021	
67.	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	2	35 неделя	11.05.2021	
68.	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом	2	36 неделя	17.05.2021	
69.	Испытание по контрольным нормативам	2	36 неделя	18.05.2021	
70.	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом	2	37 неделя	24.05.2021	
71.	Резерв	2	37 неделя	25.05.2021	
72.	Резерв	2	38 неделя	31.05.2021	
Итого		144			

Содержание второго года обучения (теория, практика)

I. Вводное занятие (2 часа теория)

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы знаний о физкультуре и спорте.

II. Баскетбол (1 час теория, 45 часов практика)

Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом.

Ведение мяча правой и левой рукой. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Ловля высоколетающих мячей в прыжке. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Передача одной рукой из-за спины. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Броски в движении после передачи. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование бросков с места. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

III. Волейбол (1 час теория, 55 часов практика)

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игроков. Нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Групповое блокирование. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.

IV. Мини-футбол (1 час теория, 39 часов практика)

Правила по предупреждению травматизма на занятиях мини-футболом.

ОФП: упражнения на развитие скорости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скорости реакции. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Обманные движения, вбрасывание мяча. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары по мячу серединой лба. Остановка мяча подошвой. Техника игры вратаря.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра в мини-футбол. Разбор проведенных игр.

Испытание по контрольным нормативам. Участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.

Оценочные и методические материалы

Педагогические технологии

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающегося. Основной формой проведения являются беседы и лекции. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

Основные темы теоретической подготовки: правила гигиены, история волейбола, баскетбола, футбола и других спортивных игр, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма, комплексная система контроля и самоконтроля, психология командной игры.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции составляет занятие таким образом, чтобы оно было интересным и увлекательным, поэтому используются для этой цели комплексные занятия. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В результате выстроенной системы занятий достигаются высокие результаты.

Дидактические материалы

Учебно-методическое обеспечение

1. Видеозаписи с соревнований по волейболу, футболу, баскетболу.
2. Книгопечатные издания освещающих историю советского и российского спорта.
3. Комплект учебно-методических материалов.
4. Психологическая литература: рекомендации для детей и педагогов.
5. Методические разработки проведения занятий;
6. Методическое пособие по организации соревнований.

Информационные источники, используемые при реализации программы

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
2. «Теория и методика физической культуры СПб. издательство «Лань»,2003»
3. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев, ИЦ «Академия»,2008
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум» ,2007
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н. Люкшинов, Изд.: Советский спорт, 2006
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение», Г. Колодницкий, В. Кузнецов, Маслов
7. «Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А. Кузнецов М. «Олимпия» / «Человек», 2010
8. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира» А. Кузнецов М., «Олимпия» / «Человек» /,2010
9. «Всё о тренировке юного футболиста», М. Мукиан, Д. Дьюрст, М., АСТ/«Астрель»,2008
10. «Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., «Физическая культура»,2007
11. «Разминка футболиста» В. Варюшин, М., РГАФК, 2000
12. «Футбол: обучение базовой технике», Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ, М., ТВТ Дивизион», 2006
13. «Уроки спорта. Футбол» М. Дезор, АСТ «Астрель», 2004
14. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М. Кук, М., АСТ /Астрель» 2003
15. «Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 2. Футбол» Г. Баландин, Н. Назарова, Т. Казакова, М., «Советский спорт»,2003
16. «Спорт в школе. Футбол» И. Швыков, М, Терра спорт»,2002

17. «Футбол. Тренировка точности юных спортсменов», С. Голомазов, Б. Чирва, М., РГАФК, 1994
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева

***Система контроля результативности обучения
(периодичность, формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения)***

Формы выявления результатов:

Беседа
Опрос
Наблюдение
Экзамены
Соревнования
Зачеты
Анкетирование
Самооценка учащихся

Формы фиксации результатов:

Журнал ПДО
Грамоты
Дипломы
Фото
Видеозаписи
Отзывы родителей и детей
Протоколы диагностик
Протоколы соревнований
Аналитические справки
Методические разработки

Формы предъявления результатов:

Экзамены
Открытые занятия
Зачеты
Диагностические карты
Портфолио

Периодичность:

Начальный контроль (сентябрь)
Промежуточный контроль (январь)
Итоговый контроль (май)