

Муниципальное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено на  
заседании МО  
протокол от 6  
*от 18.05.20*

«Утверждаю»  
Директор СОШ №3  
С.Н. Солнцева  
*[Подпись]*  
«18» 05 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная и  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Футбол»**

Учитель технологии:  
Тихомиров Максим Сергеевич

г. Рыбинск 2020

## **Пояснительная записка.**

Программа «Спортивные игры» является модифицированной. За основу взята комплексная программа физического воспитания под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

Программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Содержание программного материала состоит из 3х частей: пионербола, волейбола, баскетбола.

**Программа кружка по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры»** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа кружка «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса:

физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цель и задачи программы**

Программа кружка по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **Особенности реализации программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение **2 часов в неделю** для детей в возрасте **10-16 лет, всего 68 часов в год.**

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

**Однонаправленные занятия**

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

**Комбинированные занятия**

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия**

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия**

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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, *аметапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### ***Оздоровительные результаты программы кружка:***

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружка**

**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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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 кружка 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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.**

### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

• тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### *Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, малые теннисные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Стол теннисный.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Волейбольная сетка универсальная.
16. Сетка волейбольная.
17. Сетка теннисная.
18. Мяч малый (теннисный).
19. Гранаты для метания (500г, 700г).

#### *Пришкольный стадион (площадка):*

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

#### *Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

#### *Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

№ УРОК А	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	Коли чест во часо в
1.	Спортивные игры: общие положения, виды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила поведения на занятиях спортивными играми. Введение в основу спортивных игр	2
2.	Разминка и её роль в занятиях спортивными играми. Общеразвивающие и специальные упражнения. Общая физическая подготовка на занятиях спортивными играми.	2
3.	Специальная физическая подготовка на занятиях спортивными играми. Основы пионербола. Общие правила и положения. Техника безопасности при игре в пионербол.	2
4.	Основы пионербола. Обучение приёму мяча. Развитие координации движений и быстроте реакции. Обучение подаче мяча. Развитие силы, ловкости, внимания.	2
5.	Основные тактические действия при игре в пионербол. Двусторонняя игра.	2
6.	Игровое занятие. Психологическая подготовка игроков к соревнованиям по пионерболу.	2
7.	Закрепление пройденного материала. Соревнование по пионерболу. Двусторонняя игра. Совершенствование быстроты реакции и ловкости.	2
8.	Совершенствование подачи мяча в игре пионербол. Двусторонняя игра. Совершенствование силы плечевого пояса, внимания, меткости.	2
9.	Игровое занятие. Основы волейбола. Общие правила и положения. Техника безопасности при игре в волейбол.	2
10.	Основы волейбола. Обучение верхней передачи мяча. Обучение правильной постановки рук.	2
11.	Основы волейбола. Обучение верхней передачи мяча. Обучение правильной работе всего корпуса. Работа в парах.	2
12.	Основы волейбола. Обучение нижней передачи мяча. Обучение правильной постановки рук.	2
13.	Основы волейбола. Обучение нижней передачи мяча. Обучение правильной работе всего корпуса.	2
14.	Основы волейбола. Обучение верхней передачи мяча. Работа в парах. Основы двусторонней игры. Пробная игра.	2
15.	Повторение пройденного материала. Совершенствование физических качеств.	2
16.	Изучение подач в волейболе. Общие правила и положения.	2



	Обучение верхней прямой подачи в волейболе.	
17.	Обучение верхней боковой подачи в волейболе. Обучение нижней прямой подачи в волейболе.	2
18.	Обучение нижней боковой подачи в волейболе. Основные тактические действия при игре в волейбол.	2
19.	Повторение пройденного материала. Совершенствование физических качеств. Двусторонняя игра.	2
20.	Психологическая подготовка игроков к соревнованиям по волейболу. Соревнования по волейболу.	2
21.	Основы баскетбола. Общие правила и положения. Техника безопасности при игре в баскетбол. Обучение броску двумя руками от груди.	2
22.	Изучение передач в баскетболе. Обучение броску двумя руками от груди с отскоком об пол. Обучение броску двумя руками из-за головы.	2
23.	Изучение передач в баскетболе. Обучение броску одной рукой от плеча.	2
24.	Повторение пройденного материала. Работа в парах. Совершенствование передач в баскетболе. Совершенствование физических качеств.	2
25.	Изучение основ ведения мяча в баскетболе. Обучение техники ведения мяча различными способами.	2
26.	Повторение пройденного материал. Работа в парах. Игровое занятие. Эстафеты с элементами ведения мяча. Развитие физических качеств.	2
27.	Изучение основ броска в кольцо в баскетболе. Развитие меткости и ловкости. Обучение техники броска в кольцо способом двумя руками от груди.	2
28.	Обучение техники броска в кольцо способом двумя руками из-за головы. Обучение техники броска в кольцо способом одной рукой от плеча.	2
29.	Повторение пройденного материала. Броски в кольцо из разных точек. Изучение основ тактики игры в баскетбол. Основные тактические действия.	2
30.	Психологическая подготовка игроков к соревнованиям по баскетболу. Игровое занятие. Пробная иг ра.	2
31.	Закрепление пройденного материала. Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры в баскетбол. Совершенствование физических качеств. Двусторонняя иг ра.	2
32.	Повторение основ игры в пионербол. Двусторонняя игра.	2
33.	Повторение основ игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2
34.	Закрепление пройденного материала. Соревнования по волейболу.	2
Итого		68

## Литература:

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
3. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
4. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
7. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
8. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
9. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
- 10.Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
- 11.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- 12.Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
- 13.Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
- 14.Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12