

**Частное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей «Детский дом им. Х.М. Совмена»**

Утверждаю:

Директор

ЧУ «Детский дом  
им. Х. М. Совмена»



А.А. Сизых

2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: дополнительное образование

Срок реализации программы: 6 лет

Форма реализации программы: очная

Составила: Исаева В.В.

Руководитель физического воспитания

Красноярск

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Физкультурно-спортивная

### Актуальность

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, все дети поступают в детский дом лицей им. Х.М. Совмена из различных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности детского дома.

Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Поэтому, основными принципами физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

**Новизна и оригинальность** программы состоит в том, что при решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительная особенность** программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом. Включено большое количество подвижных и спортивных игр. В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей. Занятия по программе даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые воспитанники осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- воспитанникам, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- воспитанникам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение воспитанников разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий

отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и другое.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой, занятиями физической культурой и проведением спортивных соревнований с учащимися младших классов, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Следует подчеркнуть, что предлагаемые программой виды спорта могут меняться в зависимости от их востребованности и дополняться современными технологиями общей и специальной физической подготовки, а также охдорования.

*Основным направлением программы* является качественное физическое воспитание детей, кроме того, программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка на занятиях физкультурой и спортом, раскрепощению, доверию к руководителю;
- укрепление физического здоровья ребенка;
- целостность процесса физического развития воспитанников.

**Цель:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение воспитанников детского дома к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья детей.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у воспитанников необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

### 3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию воспитанников;

- популяризация спортивных и подвижных игр, как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Целевая аудитория: заниматься в секции могут все воспитанники детского дома без ограничений по возрасту, допущенный врачом-педиатром к занятиям.

Объем программы: 227 часов в год.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 6 лет обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 6 раз в неделю по 50 минут, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ подвижных и спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы.

### **Результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных

свойствах обучающихся:

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому	1.Формулирование цели и 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка

	усилию	5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	вопросов 3.Разрешение конфликтов
--	--------	--	-------------------------------------

### **Оздоровительные результаты программы:**

- 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.

Программа построена по принципу от «простого к сложному» и включает в себя следующие разделы:

1. Основы знаний (предполагает сообщение теоретических сведений воспитанникам).
2. Специальная подготовка (осуществляется через выполнение воспитанниками основных приёмов игровых видов спорта)

**Форма занятий-** индивидуально-групповая.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Первый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Основы знаний	Специальная подготовка	Всего часов
1	<b>Баскетбол. Броски мяча</b>		13	13

2	Передача мяча.		13	13
3	Ловля мяча.		10	10
4	Стойка игрока, передвижения в стойке.		20	20
5	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
6	Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы. Режим дня и режим питания.	1		1
7	<b>Волейбол.</b> Специальная разминка волейболиста		20	20
8	Стойка игрока, передвижение в стойке.		7	7
9	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках.		20	20
10	Ловля мяча на месте и в движении.		9	9
11	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
12	Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.	1		1
13	<b>Футбол.</b> Ведение мяча индивидуально, в парах.		20	20
14	Передача мяча в парах и группах.		20	20
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар по воротам.		20	20
16	Учебная игра. Подвижные игры.		12	12
17	Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	1		1
	Итого часов:			227

## Календарно-тематическое планирование

### Первый год обучения

#### *Общая физическая подготовка*

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.



## ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Учебная игра.

## ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Стойка игрока, передвижение в стойке. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках. Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»

## ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Ведение мяча индивидуально, в парах. Передача мяча в парах и группах. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар по воротам. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Учебная игра.

## Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Основы знаний	Специальная подготовка	Всего часов
1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановка прыжком.		13	13
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		13	13
3	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		10	10
4	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.		20	20
5	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
6	Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.	1		
7	<b>Волейбол.</b> Передача, приём мяча в парах и группах.		20	20
8	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и прямой верхней подаче.		7	7
9	Нападающий удар после передачи партнёра .		20	20
10	Приём мяча после подачи.		9	9
11	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
12	Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.	1		
13	<b>Футбол.</b> Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, дриблинг.		20	20
14	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.		20	20
15	Передача мяча в парах и группах.		20	20
16	Учебная игра. Подвижные игры.		12	12
17	Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.	1		
	Итого часов:			227

## Второй год обучения

### *Общая физическая подготовка*

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с

предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Передача, приём мяча в парах и группах. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и прямой верхней подаче. Нападающий удар после передачи партнёра. Приём мяча после подачи. Учебная игра.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Передача мяча в парах и группах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, дриблинг.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».  
Учебная игра.

### Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Основы знаний	Специальная подготовка	Всего часов
1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановка прыжком.		13	13
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		13	13
3	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		10	10
4	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки, штрафной бросок.		20	20
5	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
6	Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Правила игры и судейство. Жестикуляция судей.	1		
7	<b>Волейбол.</b> Приём, передача мяча снизу двумя руками и сверху.		20	20
8	Нападающий удар.		7	7
9	Блокирование.		20	20
10	Нижняя и верхняя прямая подача.		9	9
11	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
12	Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.	1		1
13	<b>Футбол.</b> Ведение мяча, дриблинг. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		20	20

14	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы.		20	20
15	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень и по воротам.		20	20
16	Учебная игра. Подвижные игры.		12	12
17	Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.	1		1
	Итого часов:			227

### Третий год обучения

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

#### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Правила игры и судейство. Жестикуляция судей.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки, штрафной бросок.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. Полоса препятствий. Учебная

игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём, передача мяча снизу двумя руками и сверху. Нападающий удар. Блокирование. Нижняя и верхняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Учебная игра.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Ведение мяча, дриблинг. Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень и по воротам. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Учебная игра.

## **Четвёртый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Основы знаний	Специальная подготовка	Всего часов
1	<b>Баскетбол.</b> Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.		13	13
2	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока с сопротивлением соперника.		13	13
3	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.		10	10
4	Броски в движении после двух шагов и разноудаленные броски.		20	20
5	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20

6	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		1
7	<b>Волейбол.</b> Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками через сетку.		20	20
8	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений, нападающий удар.		7	7
9	Блокирование после нападающего удара.		20	20
10	Нижняя прямая подача, приём летящего мяча после подачи.		9	9
11	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
12	Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1		1
13	<b>Футбол.</b> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень, удары по воротам с различных позиций.		20	20
14	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.		20	20
15	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).		20	20
16	Учебная игра. Подвижные игры.		12	12
17	Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.	1		1
	Итого часов:			227

### Четвертый год обучения

#### *Общая физическая подготовка*

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока с сопротивлением соперника. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов и разноудаленные броски. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений, нападающий удар. Блокирование после нападающего удара. Нижняя прямая подача, приём летящего мяча после подачи. Учебная игра.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-



8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень, удары по воротам с различных позиций. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).  
Учебная игра.

### Пятый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Основы знаний	Специальная подготовка	Всего часов
1	<b>Баскетбол.</b> Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.		13	13
2	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, челночное ведение.		13	13
3	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.		10	10
4	Броски в движении после двух шагов, разно удаленные броски, штрафной бросок.		20	20
5	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
6	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		1
7	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача двумя руками в прыжке, работа в парах и группах, верхняя, нижняя передача двумя руками назад.		20	20
8	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование и страховка.		7	7
9	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.		20	20
10	. Верхняя прямая подача, силовая подача.		9	9
11	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
12	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1		
13	<b>Футбол.</b> Ведение мяча в парах, обводка и дриблинг.		20	20
14	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.		20	20
15	Борьба за мяч в соперничестве.		20	20
16	Учебная игра. Подвижные игры.		12	12
17	Правила игры в футбол. Роль команды и	1		1

	значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.			
	Итого часов:			227

## **Пятый год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов, разно удаленные броски, штрафной

бросок. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке, работа в парах и группах, верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Прямой нападающий удар, одиночное блокирование и страховка. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Верхняя прямая подача, силовая подача. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

2. *Специальная подготовка*

Ведение мяча в парах, обводка и дриблинг. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Борьба за мяч в соперничестве. Учебная игра.

## **Шестой год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Основы знаний	Специальная подготовка	Всего часов
1	<b>Баскетбол.</b> Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.		13	13
2	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, челночное ведение.		13	13
3	Все виды передач мяча после ведения при встречном движении.		10	10
4	Броски в движении после двух шагов, разно удалённые броски, штрафной бросок.		20	20
5	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
6	Взаимосвязь регулярной физической активности	1		1

	и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.			
7	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача двумя руками в прыжке, верхняя и нижняя передача двумя руками назад в парах и группах.		20	20
8	Прямой нападающий удар и блокирование игрока.		7	7
9	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.		20	20
10	Подача верхняя прямая и силовая.		9	9
11	Учебная игра. Подвижные игры.		20	20
12	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1		1
13	<b>Футбол.</b> Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.		20	20
14	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и 20 вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень и по воротам.		20	20
15	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).		20	20
16	Учебная игра. Подвижные игры.		12	12
17	Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.	1		1
	Итого часов:			227

## **Шестой год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 25 минут.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с

метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, челночное ведение. Все виды передач мяча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов, разноудалённые броски, штрафной бросок. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке, верхняя и нижняя передача двумя руками назад в парах и группах. Прямой нападающий удар и блокирование игрока. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Подача верхняя прямая и силовая. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры.

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и

катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень и по воротам. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). Учебная игра.

К формам контроля относятся **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИИ**.

**Промежуточная аттестация** проводится по окончании полугодия с целью:

- определить уровень физической подготовленности воспитанников;
- определить результаты обучения и качество знаний.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачётного занятия.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года с целью:

- определить изменения уровня физического развития воспитанников;
- ориентировать на дальнейшее обучение;
- определить результаты обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме опроса основных знаний и тестировании в специальной подготовке.

**Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- социометрические исследования (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.

Расписание занятий, в спортивных секциях, составляется на учебный год в зависимости от контингента воспитанников, медицинских рекомендаций и выбора воспитанниками вида физкультурно-спортивных занятий.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

В результате освоения программы воспитанники должны достигнуть уровня физической подготовленности соответствующей как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом их возраста и индивидуальных возможностей.

Овладеть знаниями в области физической культуры необходимыми в своей возрастной группе.

Сознательно стремиться вести здоровый образ жизни на уровне соответствующей своей возрастной группе.

Основным способом определения результативности проведенной работы является тестирование. Оно позволяет получить объективные данные об уровне физической подготовленности воспитанников. Тестирование проводится два раза, в начале и конце учебного года.

Физические способности	Физическое упражнение
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с
Силовые	Прыжок в длину с места, см; Потягивание на перекладине из виса (мальчики), раз; Вис на перекладине (девочки), с; Подъем туловища из положения лежа за 30 с., раз.
Координационные	Челночный бег 3X 10 м, с
Выносливость	Бег 1000 м, мин и с
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см

Тестирование проводится с учетом состояния здоровья воспитанников.

По тестам, выполнение которых им не противопоказано.

### **Материально-техническая база**

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь для занятий различными видами спорта.

На территории расположены:

- площадка для занятий воркаутом;
- универсальная площадка для занятий волейболом, баскетболом;
- детский игровой комплекс;
- большое футбольное поле, которое зимой используется как хоккейная площадка.



## Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.