

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 4» г. Тулы**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБОУ ЦО № 4
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ ЦО № 4

Е.Ю. Степанов
30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Игровые виды спорта»
(2024-2025)**

для 5 - 11 классов

Составил: Булатуков Э.А.,
учитель физической культуры

Количество часов: **104**
В неделю: **3**

Программа рассмотрена
на заседании методического объединения учителей МБОУ ЦО № 4

Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

Пояснительная записка

Программа игровые виды спорта составлена на основе учебного пособия «Методическое пособия для учителей физической культуры» Карачковский В.В. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной кружковой секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол», «футбол» и «волейбол».

Игровые виды спорта является обязательными видами спорта в государственном образовательном стандарте. Они является ведущими видами спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В игровых видах спорта постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цели и задачи

Цель программы - углублённое изучение игровых видов спорта.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Содержания курса «Игровые виды спорта»

Волейбол

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Баскетбол

Содержание данной программы рассчитано на систему один раз в неделю продолжительностью 90 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Футбол

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) 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:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке по футболу

Упражнения	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)		67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)		30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)		20	24	26

Нормативы по физической и технической подготовке по баскетболу

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0

мяча 2X15 м/сек						
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

№	Баскетбол Контрольные упражнения	возраст	
		12-15 лет	16-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23-25	25-30
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8

Волейбол

№	Контрольные нормативы	12-15 лет	16-17 лет
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	15	16

5	Передачи над собой в круге без потерь	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4	4

Календарно - тематическое планирование 1 группа

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Учебная игра в волейбол.	3		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Учебная игра в волейбол.	3		
3.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Учебная игра в волейбол.	3		
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра в волейбол.	3		
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра в волейбол.	3		
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в волейбол.	3		
7.	Нижняя прямая, верхняя прямая, подача в прыжке, учебная игра волейбол	3		
8.	Подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3		
9.	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра в волейбол.	3		
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в волейбол.	3		
11.	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра в волейбол.	3		
12.	Командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра в волейбол.	3		
13.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол. Учебная игра в футбол.	3		
14.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	3		
15.	Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Учебная игра в футбол.	3		

16.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	3		
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол.	3		
18.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	3		
19.	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра в футбол.	3		
20.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол.	3		
21.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	3		
22.	Отбор и прием мяча. Учебная игра в футбол.	3		
23.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Учебная игра в футбол.	3		
24.	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. Баскетбол	3		
25.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. Баскетбол	3		
26.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. Баскетбол	3		
27.	Ведение мяча на месте. Учебная игра. Баскетбол	3		
28.	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. Баскетбол	3		
29.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. Баскетбол	3		
30.	Ловля и передача мяча. Учебная игра. Баскетбол	3		
31.	Передача одной рукой. Учебная игра. Баскетбол	3		
32.	Передача от пола. Учебная игра. Баскетбол	3		
33.	Игры в передачах. Учебная игра. Баскетбол	3		
34.	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения. Баскетбол	3		

Календарно - тематическое планирование 2 группа

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Учебная игра в волейбол.	3		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Учебная игра в волейбол.	3		
3.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Учебная игра в волейбол.	3		

4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра в волейбол.	3		
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра в волейбол.	3		
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в волейбол.	3		
7.	Нижняя прямая, верхняя прямая, подача в прыжке, учебная игра волейбол	3		
8.	Подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3		
9.	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра в волейбол.	3		
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в волейбол.	3		
11.	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра в волейбол.	3		
12.	Командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра в волейбол.	3		
13.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол. Учебная игра в футбол.	3		
14.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	3		
15.	Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Учебная игра в футбол.	3		
16.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	3		
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол.	3		
18.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	3		
19.	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра в футбол.	3		
20.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол.	3		
21.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	3		
22.	Отбор и прием мяча. Учебная игра в футбол.	3		
23.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Учебная игра в футбол.	3		
24.	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. Баскетбол	3		
25.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. Баскетбол	3		

26.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. Баскетбол	3		
27.	Ведение мяча на месте. Учебная игра. Баскетбол	3		
28.	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. Баскетбол	3		
29.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. Баскетбол	3		
30.	Ловля и передача мяча. Учебная игра. Баскетбол	3		
31.	Передача одной рукой. Учебная игра. Баскетбол	3		
32.	Передача от пола. Учебная игра. Баскетбол	3		
33.	Игры в передачах. Учебная игра. Баскетбол	3		
34.	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения. Баскетбол	3		