

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Приказ № 01-12/189

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

«01» сентября 2023 г.

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

**Возраст учащихся: 14-23 лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:**  
Некрасова Светлана Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 № 617-р;

**Направленность.** Программа «Спортивные игры» направлена на практическое овладение умениями и навыками спортивных игр: баскетбол, стритбол, футбол, мини - футбол. Развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств и двигательных навыков, формирование потребности вести здоровый образ жизни, воспитание командного духа для достижения высокого результата в спортивных играх. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Спортивные игры – активное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ими расширяют не только физические возможности, но и функциональные возможности организма подростков.

Внедрение спортивных игр в систему физического воспитания СПО позволяет эффективно решать задачи оздоровления нации и в первую очередь молодого поколения.

Спортивные игры занимают ведущее место среди видов спорта, которыми занимаются в России. Доступность и простота, эмоциональность ситуаций, проявления волевых качеств в единоборствах с соперником делают спортивные игры ценным средством физического воспитания. Спортивные игры и занятия общефизической подготовкой позволяют достичь высокой степени физической подготовленности и развивать двигательные качества обучающихся, такие как: выносливость, быстрота, ловкость, воспитывать смелость,

дисциплинированность, важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и учебного режимов.

**Цель программы:** Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Способствует укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности с помощью физических упражнений и для овладения навыками спортивных игр. Достижение спортивных результатов и физического развития.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

Способствовать овладению основами техники и тактики игры в баскетбол, стритбол, футбол, мини - футбол.

Развить двигательные способности посредством игры в баскетбол, стритбол, футбол, мини - футбол.

Способствовать формированию практических навыков и теоретических знаний в области спортивных игр, гармоничного физического развития, гигиены и самоконтроля.

#### **Развивающие:**

Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию подростков.

Способствовать расширению функциональных возможностей организма.

Способствовать развитию интереса к истории спорта в целом и к спортивным играм в частности.

#### **Воспитательные:**

Подготовка обучающихся к трудовой деятельности и защите Родины.

Воспитание высоких моральных и волевых качеств.

Воспитание потребности ведения здорового образа жизни.

#### **Актуальность**

Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

Естественность выполняемых движений в процессе игры.

Высокая эмоциональность, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию

мотивов к регулярным занятиям, кроме этого создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Занятия общей физической подготовки способствуют повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в спортивных играх.

**Ожидаемые результаты:** учащиеся, занимающиеся в кружке дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности и владения техническими приёмами в спортивных играх баскетбол и стритбол, футбол, мини – футбол. После окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**Особенности программы:** Для обучения данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми, общей и специальной физической подготовкой.

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Психологическая подготовка занимающихся: устранение страха перед сложными упражнениями, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости, ознакомление с мерами безопасности.

В кружке спортивных игр могут заниматься обучающиеся от 15 до 20 лет.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования.

Один раз в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале и на стадионе колледжа.

В курсе обучения применяются традиционные **методы обучения.**

**Словесные методы:** создают у обучающихся 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 студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- а) метод упражнений;
- б) игровой
- в) соревновательный;
- г) круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом;
2. 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.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Поле с разметкой для игры в баскетбол.
2. Баскетбольные мячи.
3. Баскетбольные корзины и щиты.
4. Поле с разметкой для игры в футбол.
5. Футбольные ворота с сеткой.
6. Футбольные мячи.
7. Спортивный зал с воротами для мини – футбола.
8. Мячи для мини – футбола.
9. Снаряды и спортивные приспособления (гимнастические скамейки, бодибары, скакалки, стенка гимнастическая).

**Срок реализации образовательной программы – 1 год.**

Программа имеет **базовый уровень**.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Принцип построения программы предусматривает усложнение задач в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, и должен

сформировать у них практические умения и навыки спортивных игр и занятия общеразвивающими и специальными упражнениями.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 в неделю (144 часа в год). Допускается самостоятельная работа обучающихся.

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы обучающимися.

Возможно изменение пропорций учебного времени, которое отводится на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости обучающихся, от скорости усвоения программного материала.

Программа обеспечивает формирование базовой техники игровых приемов и навыков, приобретение некоторых специальных навыков самостоятельных занятий (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях лимита пространства и времени).

### **Формы занятий.**

Занятия могут быть групповыми и индивидуальными, могут проходить в форме участия в соревнованиях, и других мероприятий, согласно учебному плану мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга, Спортивным комитетом Санкт-Петербурга, Администрацией Фрунзенского района.

### **Планируемые результаты**

*Личностные* – физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими навыками,

знание моральных норм,

активность;

сформированность первичных представлений о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

*Метапредметные* – владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу,

слушать педагога и выполнять его инструкции;

способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.

*Предметные* – владеющий необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами, освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные

элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

### **Контроль уровня обучения.**

**Ожидаемые результаты:** по итогам 1 года обучающиеся должны:

**Знать:**

- Правила охраны труда при занятиях спортивными играми;
- Построение самостоятельных занятий по общефизической подготовке;
- Правила игры в баскетбол, стритбол, футбол, мини - футбол;
- Правила построения комплекса общеразвивающих упражнений
- Историю игры в баскетбол, стритбол, футбол, мини - футбол.

**Уметь:**

- Владеть и применять основные приёмы игры в баскетбол и стритбол
- Владеть и применять основные приёмы игры в футбол и мини – футбол.
- Работать в группе, командой и индивидуально
- Составлять комплексы общеразвивающих упражнений
- Проводить самостоятельно и с группой разминку
- Судить соревнования по спортивным играм, проходящим на кружке.

### **Контроль уровня обучения**

**Способы проверки результатов программы:** тестовые упражнения, сдача нормативов и контрольные занятия, участие в турнирах (товарищеских и контрольных матчах), соревнованиях.

**Формы подведения итогов усвоения программы и фиксации результатов:** участие в районных, городских соревнованиях и товарищеских играх с командами других учебных заведений.

**Текущий контроль:** осуществляется на каждом занятии в виде анализа усвоения технических приёмов, теоретических знаний и умений.

**Промежуточный контроль:** двусторонние игры в баскетбол, стритбол, футбол и мини – футбол. Практические тесты.

**Итоговый контроль:** соревнования и судейство.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	
----------	-------------------------------	-------------------------	--

		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<p>Вводное занятие.</p> <p>Исторические сведения о развитии спортивных игр (баскетбола, стритбола, футбола и мини - футбола).</p> <p>Техника безопасности.</p>	2	2	0	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p>
2.	<p>Техника основных приёмов игры в футбол:</p> <p>Передвижения: бег и его виды.</p> <p>Остановки: выпадом, прыжковые.</p> <p>Повороты корпуса: движения на опорной ноге, переступы, прыжковые.</p> <p>Прыжки: с двух ног, на одной ноге.</p> <p>Ведение мяча разными сторонами стопы.</p> <p>Пасы: короткие, средние и дальние.</p> <p>Пасы низом и навесом.</p> <p>Передачи мяча (по высоте и направлению).</p> <p>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, удар носком, подъёмом стопы, серединой, удар пяткой.</p> <p>Удары по неподвижному мячу, катящемуся, отскочившему, летящему.</p> <p>Удары в движении, в прыжке, на разные расстояния, в мишень, с противоборствующим игроком. В условиях игровых упражнений, эстафет.</p> <p>Удары головой: лбом, боковой частью головы. С места, с разбега, в прыжке с места, с разбега.</p> <p>Приёмы мяча (остановки): подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, носком, грудью, головой.</p> <p>Отбор мяча.</p> <p>Вбрасывание мяча: с места, с шага, с разбега.</p> <p>Пробивание пенальти.</p> <p>Розыгрыш свободного удара.</p> <p>Розыгрыш штрафного удара.</p> <p>Розыгрыш углового удара.</p>	32	0	32	<p>Контроль техники выполнения основных приёмов игры.</p> <p>Соревнования</p>



	Игра вратаря: стойка, ловля, отбивы, переводы, падения за мячом. Игровая практика. Соревновательная практика.				
3.	<p>Основы техники основных приёмов игры в баскетбол:</p> <p>Стойка: низкая, средняя, высокая.</p> <p>Левосторонняя стойка и правосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: шагом, бегом.</p> <p>Рывок: короткий, длинный.</p> <p>Прыжки: с места и с разбега.</p> <p>Остановка в прыжке, в два шага.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты при ведении мяча.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди: на месте и в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча с места и в движении.</p> <p>Передача после отскока.</p> <p>Передача за спиной.</p> <p>Ловля мяча на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Низкое и высокое ведение.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Перевод мяча за спиной.</p> <p>Перевод мяча между ног.</p> <p>Бросок двумя руками от груди: на месте и в движении.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Бросок из-за трёхочковой линии,</p> <p>Бросок с 2 шагов.</p> <p>Бросок с ближней дистанции. Бросок крюком.</p> <p>Бросок одной рукой снизу.</p> <p>Силовой бросок.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Перехват мяча при передаче.</p> <p>Перехват мяча при ведении.</p> <p>Взятие отскока.</p> <p>Игровая практика.</p> <p>Соревновательная практика.</p>	40	0	40	<p>Контроль техники выполнения основных приёмов игры.</p> <p>Соревнования</p>
4.	<p>Основы техники основных приёмов игры в стритбол.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Бег разными способами.</p> <p>Прыжки на месте и в движении.</p> <p>Остановка в прыжке.</p> <p>Передачи на месте и в движении.</p> <p>Приём мяча на месте и в движении.</p> <p>Ведение на месте в разных стойках.</p>	20	0	20	<p>Контроль техники выполнения основных приёмов игры.</p> <p>Соревнования</p>

	Ведение в движении в разных стойках. Броски мяча с коротких дистанций. Броски мяча с дальней дистанции. Штрафной бросок. Игровая практика. Соревновательная практика.				
5.	Основы общей физической подготовки: быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость. Физические упражнения на месте, в движении, с предметами, с отягощениями, у гимнастической скамейки, у гимнастической стенки. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъёмы туловища из положения лёжа на спине. Подъём ног из положения виса или лёжа.	26	0	26	Контроль техники выполнения упражнений
6.	Специальная физическая подготовка: развитие специальных двигательных качеств: скоростно-силовых, на координацию, специальной выносливости, взрывной силы, скоростная и скоростно-силовая выносливость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам внимание, точность движения.	22	0	22	Контроль техники выполнения упражнений
7.	Итоговое занятие: соревнования и судейство соревнования.	2	0	2	Контроль техники.
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	

## 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	18.09.2023	27.05.2024	36	144	36 недель – 2 раза в неделю по 2 часа

### Условия реализации программы:

**Условия набора:** принимаются все желающие

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Организационные формы занятий:** теоретическое занятие, практическое занятие, тестовые занятия, соревнования.

### Формы организации деятельности обучающихся на занятии

На занятиях спортивными играми используются следующие виды деятельности:

**фронтальная:** работа педагога со всеми обучающимися одновременно.

Педагог или студент, владеющий основными техническими приёмами игры на профессиональном уровне, показывает, объясняет особенности их выполнения.

**индивидуальная:** организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных умений в индивидуальной форме с конкретным обучающимся.

Этот вид деятельности используется при отставании обучающегося от группы по причине продолжительного отсутствия на занятиях или недостаточных умений в базовых технических приёмах спортивных игр.

Занятия могут проходить также в форме соревнований согласно учебному плану работы СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж».

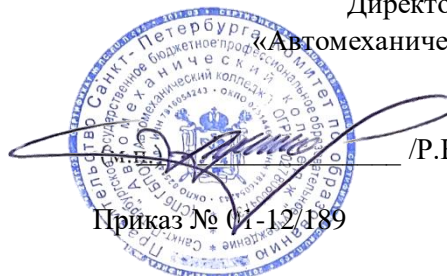
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

Приказ № 01-12/189

«01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Возраст учащихся: 14-23 года**  
**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:**  
**Некрасова Светлана Валентиновна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург

2023

## Содержание программы

Программа «Спортивные игры» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры в футбол, баскетбол, стритбол, мини – футбол.

1. Охрана труда и техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на стадионе колледжа. Причины травм. Правила и инструкции по технике безопасности во время занятий в спортивном зале и на стадионе колледжа.
2. Основы техники и тактики основных технических приёмов в спортивных играх: баскетбол, стритбол, футбол, мини – футбол.
3. Основы знаний. Теоретический материал по истории спортивных игр. Правила игры. Судейство. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях
3. Размеры спортивных площадок для игры в баскетбол, стритбол, футбол и мини – футбол.
4. Выполнение разминки перед изучением основных приёмов игры в спортивных играх.
5. Выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений при развитии двигательных качеств.
6. Составление комплексов разминки, общеразвивающих и специальных упражнений для самостоятельной работы.
7. В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа №1	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. История футбола, баскетбола.	2	18.09.2023	
2.	Беговые упражнения, общеразвивающие упражнения (О.Р.У.) Стойка, перемещения футболиста. Учебная игра по облегчённым правилам.	2	20.09.2023	
3.	Правила игры. О.Р.У. Передвижения с разной скоростью. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2	25.09.20223	
4.	Разминка. Скоростные эстафеты. Челночный бег Ведение мяча серединой подъёма. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра	2	27.09.2023	
5.	ОРУ с отягощением (бодибары). Ведение внешней стороной стопы. Розыгрыш свободного удара Учебная игра	2	02.10.2023	
6.	О.Р.У. Упражнения скоростно-силовой направленности, ОРУ в движении. Ведение мяча. Розыгрыш штрафного удара. Учебная игра.	2	04.10.2023	
7.	О.Р.У. с ускорением. Ведение мяча с изменением направления. Работа в парах, передачи на месте. Удары по мячу. Учебная игра.	2	09.10.2023	
8.	О.Р.У. в парах. Показ и устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений, просмотр иллюстраций. Учебная игра.	2	11.10.2023	
9.	О.Р.У. Стойка баскетболиста Упражнения без мяча. Передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Учебная игра.	2	16.10.2023	
10.	О.Р.У. Ведение в движении. Ловля и передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	2	18.10.2023	
11.	О.Р.У. Выполнение беговых упражнений скоростной направленности. Подвижная игра с баскетбольным мячом. Ведение, передачи.	2	23.10.2023	
12.	О.Р.У. Эстафета. Ведение мяча с переводом с правой на левую руку, на месте. Броски двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	2	25.10.2023	
13.	О.Р.У. Ведение с изменением скорости бега. Круговая тренировка. Передача одной рукой от головы. Броски двумя руками от головы. Учебная игра.	2	30.10.2023	
14.	О.Р.У. Упражнения силовой направленности. Передача одной рукой с шагом вперёд после	2	01.11.2023	

	ведения. Броски двумя руками от груди с разной дистанции. Учебная игра.			
15.	О.Р.У., беговые упражнения. Работа в парах. Ведение двух мячей в движении с синхронным отскоком. Бросок со штрафной линии. Учебная игра.	2	08.11.2023	
16.	О.Р.У. Ведение, передачи в парах, в движении. Штрафные броски. Учебная игра	2	13.11.2023	
17.	О.Р.У. Проведение эстафет с мячами разного веса. Подвижные игры. Ведение, передачи с отскоком от пола. Дальние броски с места. Учебная игра	2	15.11.2023	
18.	О.Р.У. с бодибарами. Ведение с разной скоростью и высотой отскока мяча. Учебная игра	2	17.11.2023	
19.	Разминка на гимнастических матах. Ведение с изменением направления. Передачи в движении. Игра в стритбол	2	20.11.2023	
20.	О.Р.У. Взаимодействие игроков в нападении. Игра в баскетбол.	2	22.11.2023	
21.	О.Р.У. Упражнения у гимнастической стенки. Взаимодействие игроков в защите. Игра в стритбол.	2	24.11.2023	
22.	О.Р.У. с набивными мячами. Остановка прыжком после ускорения. Передача двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	2	27.11.2023	
23.	О.Р.У. Прыжковые упражнения. Остановка в 2 шага после ускорения. Ведение двух мячей на месте. Учебная игра.	2	29.11.2023	
24.	ОРУ в движении. Круговая тренировка с мячами. Игра в баскетбол.	2	04.12.2023	
25.	Наглядный показ владения мячом обучающимися, имеющими опыт игры на более высоком уровне. Мастер-класс (ведение, броски). Игра в стритбол	2	06.12.2023	
26.	О.Р.У. в движении. Дальние броски с места. Подвижные игры с баскетбольным мячом	2	11.12.2023	
27.	О.Р.У. в кругу. Подвижные игры для развития быстроты. Дальние броски в движении. Учебная игра	2	13.12.2023	
28.	О.Р.У. Ведение, передачи. Ведение, 2 шага с места. Учебная игра.	2	20.12.2023	
29.	О.Р.У. Выполнение прыжковых упражнений и упражнений скоростной направленности. Ведение, 2 шага в движении, бросок. Учебная игра	2	25.12.2023	
30.	Выполнение прыжковых упражнений и упражнений скоростной направленности. ОРУ со скакалками различной длины – групповые прыжки через скакалку. Учебная игра.	2	27.12.2023	
31.	О.Р.У. с набивными мячами. Броски с разных	2	08.01.2024	

	дистанций. Стритбол с усложнёнными правилами.			
32.	О.Р.У. с бодибарами. Ведение без зрительного контроля. Взаимодействия игроков в защите. Учебная игра	2	10.01.2024	
33.	О.Р.У. со скакалками. Ведение без зрительного контроля. Броски с разных дистанций. Взаимодействия игроков в нападении. Игра.	2	15.01.2024	
34.	Инструктаж по технике безопасности. О.Р.У. Упражнения для развития подвижности суставов. Командные действия. Учебная игра.	2	17.01.2024	
35.	ОРУ с отягощением (гантели.) Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	2	22.01.2024	
36.	О.Р.У. Эстафета с элементами баскетбола. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	24.01.2024	
37.	О.Р.У. Круговая тренировка на развитие силы. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	29.01.2024	
38.	О.Р.У. Круговая тренировка на развитие выносливости. Игровые задания. Учебная игра	2	31.01.2024	
39.	О.Р.У. Упражнения, направленные на развитие скорости. Учебная игра.	2	05.02.2024	
40.	О.Р.У. на гимнастических матах. Ранее изученные элементы игры. Учебная игра.	2	07.02.2024	
41.	О.Р.У. Упражнения на выносливость. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра	2	12.02.2024	
42.	О.Р.У. Основы физической подготовки. Беговые упражнения. Упражнения на пресс. Учебная игра.	2	14.02.2024	
43.	О.Р.У. Упражнения для развития силы. Тестирование по нормам комплекса ГТО. Учебная игра в баскетбол.	2	19.02.2024	
44.	О.Р.У. Упражнения для развития общей выносливости. Эстафета – линейная, круговая. Подвижные игры.	2	21.02.2024	
45.	О.Р.У. на развитие ловкости. Подвижные игры на ловкость. Игра в стритбол.	2	26.02.2024	
46.	О.Р.У. на развитие гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Тестирование по нормам комплекса ГТО на гибкость. Игра в мини – футбол.	2	28.02.2024	
47.	О.Р.У. Упражнения для развития силы мышц спины. Комплекс упражнений в планке. Упражнения на дыхание. Подвижная игра.	2	04.03.2024	
48.	О.Р.У. для развития мышц брюшного пресса. Прыжки на скакалке разной длины. Игра в мини – футбол.	2	06.03.2024	
49.	О.Р.У. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, составление индивидуального комплекса. Силовые упражнения, входящие в комплекс ГТО.	2	11.03.2024	



50.	О.Р.У. для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на высокой перекладине. Равномерный бег. Игра в футбол.	2	13.03.2024	
51.	ОРУ для развития силы мышц ног. Упражнения с отягощениями. Упражнения на расслабление. Игра в стритбол.	2	18.03.2024	
52.	О.Р.У. для развития мышц спины. Упражнения у гимнастической стенки. Учебная игра в волейбол.	2	20.03.2024	
53.	ОРУ для развития координации. Упражнения скоростно-силовой направленности. Подвижные игры.	2	25.03.2024	
54.	О.Р.У. Специально-беговые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра в баскетбол.	2	27.03.2024	
55.	О.Р.У. Круговая тренировка на развитие взрывной силы. Выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на расслабления. Игра в мини – футбол.	2	30.03.2024	
56.	О.Р.У. Эстафеты с упражнениями на точность движений, метания мячей на точность. Игра в волейбол.	2	01.04.2024	
57.	О.Р.У. Беговые упражнения. Упражнения на специальную выносливость. Спортивная игра на выбор.	2	03.04.2024	
58.	О.Р.У. Упражнения на внимание. Прыжковые и беговые упражнения. Учебная игра в стритбол.	2	08.04.2024	
59.	О.Р.У. Упражнения на развитие силовой выносливости. Игра в мини футбол.	2	10.04.2024	
60.	ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Учебная игра в мини футбол.	2	15.04.2024	
61.	О.Ф.П., беговые упражнения. Интервальный и эстафетный бег. Упражнения в парах. Прыжки в длину с места.	2	17.04.2024	
62.	ОРУ для развития подвижности суставов на матах. Эстафеты с набивными мячами. Розыгрыш штрафного удара. Учебная игра.	2	22.04.2024	
63.	О.Р.У. для развития силовой выносливости. Пробивание пенальти. Учебная игра в мини футбол.	2	24.04.2024	
64.	О.Р.У. в кругу. Упражнения в планке для развития силовой выносливости. Подвижные игры на выносливость.	2	29.04.2024	
65.	О.Р.У. Эстафеты с элементами футбола. Упражнения на координацию. Игра в футбол.	2	04.05.2024	
66.	О.Р.У. Упражнения на развитие силовой выносливости. Подвижная игра с элементами футбола. Розыгрыш углового удара.	2	06.05.2024	
67.	Повторение всех упражнений с использованием мелкого инвентаря, проведение различных	2	08.05.2024	

	эстафет с элементами футбола, игровые задания и старты по сигналу.			
68.	Разминка. Вбрасывания мяча с места, с шага, с разбега. Учебная игра.	2	13.05.2024	
69.	Разминка. Бег с изменением направления и с ведением мяча. Передачи, удары. Учебная игра.	2	15.05.2024	
70.	О.Р.У. в парах. Удары по катящему мячу. Передачи мяча в движении. Удары с дальней дистанции. Учебная игра.	2	20.05.2024	
71.	О.Р.У. Игра вратаря. Учебная игра.	2	22.05.2024	
72.	Итоговое занятие. Соревнования. Судейство.	2	27.05.2024	
	<b>Итого:</b>		<b>144 часов</b>	

В случае, когда занятия кружка совпадают с календарем районных и городских соревнований, группа выезжает на основании распоряжения по колледжу для участия в них.

### Учебно-методический комплекс

№	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и обучающихся
<b>1 Учебные и методические пособия</b>			
1.1	Информационно-справочные материалы	1. Инструкции: - должностная инструкция педагога дополнительного образования; - инструкция по ТБ и ОТ 2. периодические издания (спортивные журналы); 3. Программное обеспечение и интернет-ресурсы.	
1.2	Научная, специальная, методическая литература	1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник -М.: Издательский центр Академия, 2015.- 110 с. 2. Физическая культура: учебник / В.С. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256с. (Среднее профессиональное образование 3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся Москва, «Просвещение», 2011 год. 4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.	1. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра-Спорт, 2017. - 168 с. 2. Вайн, Хорст Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с. 3. Веревкин, М. П. Мини-футбол на уроке физической культуры / М.П. Веревкин. - М.: Дивизион, 2006. - 118 с

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Способы проверки результативности:** педагогические наблюдения, участие в турнирах, первенствах районных и городских соревнований, товарищеских играх, сдача нормативов, тестирование и контрольные занятия.

### Методическое обеспечение программы

№	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятия	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Групповая	Рассказ		Опрос
2.	Теоретические сведения	Групповая	Рассказ	Схемы, рисунки	Опрос
3.	Техническая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Контрольные испытания тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Контрольные испытания тестирование
5.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки,	Контрольные испытания
6.	Итоговое занятие. Соревнование.	Групповая	Объяснение	Схемы, рисунки	Соревнование

Форма занятия включает в себя физические упражнения (разминка, специальные упражнения, эстафеты, игру), а также беседы и просмотры схем и рисунков. В программе освоения практических спортивных навыков предусматривается использование спортивных игр. Занятия по данной программе групповые, могут проходить в форме выездных соревнований, товарищеских матчей мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга, Фрунзенского района, ФСО «Юность России».

Приемы и методы обучения.

Во время проведения занятий используются методы:

Словесный - объяснение стратегии игры и около игровых моментов, подготовка к играм в плане психологического и морального настроя, беседы по поведению на поле и с судьями, соперником, партнерами, рассказ о тактике игры и построение словесных схем игры,

разъяснение игроку его личных действий, действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

Наглядный - просмотр схем и рисунков. Анализ их в процессе просмотра, занятия по тактике ведения игры, взаимодействие игроков на площадке.

Практический - разработка комбинаций и схем игры, возможные замены, игровая практика, отработка технических приёмов.

В ходе проведения занятий педагог использует следующие организации образовательного процесса:

Групповой – упражнения и задания выполняются в группах

Поточный - упражнения и задания выполняются друг за другом.

Индивидуальный – упражнения и задания выполняются индивидуально каждым.

## Приложения

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Форма проведения: устный опрос, выполнение практических, упражнений;

промежуточная аттестация – проводится в середине обучения по программе, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Форма проведения: выполнение нормативов. Результаты фиксируются в протоколе.

### ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

**Дата:**

**Что диагностировалось:** выносливость, быстрота, ловкость.

**Методы контроля:** регламентированного упражнения.

**Формы контроля:** тест - бег на выносливость 1000м., ведение мяча правой и левой рукой в режиме челночного бега, броски из – под кольца с места.

**Критерии оценки:**

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
--------------------------	--

Низкий уровень знаний, умений навыков	Отсутствие умений. Низкая физическая подготовка. Слабая техника выполнения основного приёма игры в баскетбол – ведение, передачи, броски.
Средний уровень знаний, умений навыков	Знания и умения не системные. Физическая подготовка средняя. Умение выполнять основные приёмы игры, заявленные в тестировании.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Способность применять приобретённые знания и умения на практике. Хорошая физическая подготовка. Владение основными приёмами игры позволяет применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### Нормативы теста входного контроля.

Уровень результативности	Бег 1000м	Ведение правой и левой рукой.	Броски (из 5 попыток).
Низкий уровень	4 мин.	40 сек.	1 попадание
Средний уровень	3 мин. 40сек.	35сек.	2 попадания
Высокий уровень	3 мин. 30сек.	30сек.	3 попадания.

### ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Дата:**

**Что диагностировалось:** выносливость, быстрота, ловкость.

**Методы контроля:** строго регламентированного упражнения.

**Формы контроля:** тест - бег на выносливость 6 минут, ведение мяча правой и левой рукой в режиме челночного бега, броски по кольцу с дистанции сектора после ведения.

**Критерии оценки:**

Уровень	Характеристика уровня результативности
---------	--

<b>результативности</b>	
Низкий уровень знаний, умений навыков	Средние умения. Средняя физическая подготовка. Недостаточно стабильная техника выполнения основных приёмов игры в баскетбол ведение правой и левой рукой, броски.
Средний уровень знаний, умений навыков	Умения не системные. Физическая подготовка в режиме перспективного роста. Умение выполнять основные приёмы игры.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Мотивированность на достижение результата, способность применять приобретённые знания и умения на практике. Физическая подготовка, позволяющая выдерживать повышенную нагрузку. Владение основными приёмами игры позволяет применять их в игровой и соревновательной деятельности

### Нормативы теста промежуточного контроля.

Уровень результативности	Бег 1000м	Ведение правой и левой рукой.	Броски (из 5 попыток).
Низкий уровень	3 мин.40сек	35 сек.	2 попадания
Средний уровень	3 мин. 30сек.	30сек.	3 попадания
Высокий уровень	3 мин. 20сек.	25сек.	4 попадания.

### Протокол

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Входной контроль (форма оценки)	Уровень результативности обучающихся	Промежуточный контроль	Уровень результативности
1.		Тест Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
2.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
3.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	

4.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
5.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
6.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
7.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
8.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
9.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
10.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
11.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
12.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
13.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
14.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
15.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

**Дата:**

**Что диагностировалось:** выносливость, быстрота, ловкость.

**Методы контроля:** строго регламентированного упражнения.

**Формы контроля:** тест - бег на выносливость 6 минут, ведение мяча правой и левой рукой в режиме челночного бега, броски по кольцу с дальней дистанции.

**Критерии оценки:**

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Высокие умения. Средний уровень навыка Средняя физическая подготовка. Недостаточно стабильная техника выполнения основных приёмов игры в баскетбол ведение правой и левой рукой, броски.
Средний уровень знаний, умений	Умения не системные. Навык нестабильный Физическая подготовка в режиме перспективного роста. Умение выполнять

навыков	основные приёмы игры.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Мотивированность на достижение результата, способность применять приобретённые знания и умения на практике. Физическая подготовка, позволяющая выдерживать повышенную нагрузку. Владение основными приёмами игры позволяет применять их в игровой и соревновательной деятельности

### Нормативы теста промежуточного контроля.

Уровень результативности	Бег 1000м	Ведение правой и левой рукой.	Броски (из 5 попыток).
Низкий уровень	3 мин.30сек	30 сек.	2 попадания
Средний уровень	3 мин. 20сек.	25сек.	3 попадания
Высокий уровень	3 мин. 10сек.	20сек.	4 попадания.

### Протокол

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Промежуточный контроль (форма оценки)	Уровень результативности	Итоговый контроль (форма оценки)	Уровень результативности
1.		Тест Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
2.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
3.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
4.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
5.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
6.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	



7.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
8.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
9.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
10.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
11.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
12.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
13.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
14.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
15.		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	