

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр «Родник» г. Улан-Удэ

Утверждаю:

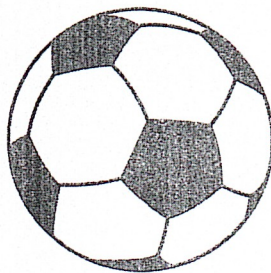


Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»

Направление: физкультурно – спортивное

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 сезон (21 день)



Автор:

Кобылкина Юлия Фёдоровна,
спортивный инструктор.

г. Улан-Удэ, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Цели и задачи	3
2. Ожидаемые результаты.....	4
3. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:.....	4
4. Формы занятий	4
5. Техническое оснащение.....	4
Учебно-тематический план на 1 сезон	5
Календарно-тематическое планирование на 1 сезон	9
Методическое обеспечение программы «Волейбол»	11
Методическое обеспечение программы «Футбол».....	11
Методическое обеспечение программы «Баскетбол»	11

Пояснительная записка

Программа физического воспитания по мини – футболу, волейболу и баскетболу направлена на содействие улучшения здоровья воспитанников и на этой основе обеспечения, нормального физического развития растущего организма и разносторонней физической подготовленности. Приобретение воспитанниками необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Данная программа направлена на привитие воспитанникам умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наш центр стремится к укреплению здоровья обучающихся. Программа является модифицированной. Рассчитана на 1 сезон. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 3 недели.

1. Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры обучающихся.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением **основных задач**, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у обучающихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;

7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, волейбол, баскетбол применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность.

2. Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом, баскетболом, волейболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовывать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;

3. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

4. Формы занятий

- Беседы;
- Практические занятия;
- Сдача нормативов;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Товарищеские встречи.

5. Техническое оснащение

- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Баскетбольная площадка;
- Обручи;

- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный);
- Скакалки;
- Вратарские перчатки;
- Конусы разных цветов;
- Эстафетные палочки.

Учебно-тематический план на 1 сезон

Название секции	Содержание секции	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
Мини-футбол	1 занятие 1.1. Беседа «Как себя вести на футбольном поле»; 1.2. Разминка; 1.3. Работа со скакалкой; 1.4. Техническая отработка «Передвижение по площадке с мячом»; 1.5. Подведение итогов.	1 ч. 30 мин.	30 мин.	1 ч.
	2 занятие 2.1. Общеразвивающая разминка; 2.2. Челночный бег; 2.3. Техническая отработка «Отработка ударов по воротам»; 2.4. Техническая отработка «Своевременный пас в игре»; 2.5. Подведение итогов.	1 ч. 30 мин.	20 мин.	1 ч. 10 мин.

	3 занятие 3.1. Общеразвивающая разминка; 3.2. Техническая отработка «Катание мяча от носка к пятке, от пятки к носку»; 3.3. Работа с обручами; 3.4. Техническая отработка «Передача мяча в один пас»; 3.5. Подведение итогов.	1 ч. 30 мин.	10 мин.	1 ч. 20 мин.
Баскетбол	1 занятие 1.1. Беседа «Как вести себя на баскетбольной площадке»; 1.2. Общеразвивающая разминка; 1.3. Прыжки через скакалку 1.4. Техническая отработка «Ведение мяча с целью забить в кольцо»; 1.5. Подведение итогов	1ч.30 мин	30 мин	1 час
	2 занятие 2.1. Общеразвивающая разминка (10 минут) 2.2. Техническая отработка «Прыжки в длину, прыжки в высоту»; 2.3. Техническая отработка «Броски в кольцо с места, в движении, после остановки»; 2.4. Техническая отработка «Тактика игры в баскетбол»	1ч. 30мин	20 мин	1ч. 10 мин

	2.5.Подведение итогов.			
	3 занятие 3.1.Общеразвивающая разминка (12 минут) 3.2. Техническая отработка «Передача мяча на месте и в движении»; 3.3. Техническая отработка «Ловля мяча, переводы, финты»; 3.4.Товарищеская игра между собой. 3.5.Подведение итогов.	1ч.30мин	10 мин	1ч.20мин
Волейбол	1 занятие 1.1.Беседа «Как себя вести на волейбольной площадке»; 1.2.Общеразвивающая разминка(7 минут) 1.3.Работа со скакалкой. 1.4. Отработка приемов нижний и верхний. 1.5.Подведение итогов.	1 ч. 30 мин.	30 мин.	1 ч.
	2 занятие 1. Общеразвивающая разминка (10 минут) 2.Перемещение по песку с касанием боковых линий. 3. Верхний прием подачи . 4.Нижний прием подачи. 5.Подведение итогов.	1 ч. 30 мин.	20 мин.	1 ч. 10 мин.

	3 занятие 1.Общеразвивающая разминка(12 минут) 2. Прием-передача-атака со второго касания. 3.Работа в тройках. 4.Товарищеская игра. 5.подведение итогов.			
Итого	9 занятий	13 ч. 30 мин.	3 ч.	10 ч. 30 мин.

Календарно-тематическое планирование на 1 сезон

Дата	Мероприятие	Место проведения
01.06.2026	Заезд детей	Главные ворота
02.06.2026	Проведение зарядки. Инструктаж по технике безопасности	Спортивная площадка, беседки отрядов
03.06.2026	Проведение зарядки. Подвижные игры.	Спортивная площадка
04.06.2026	Проведение зарядки. Секции «Футбол» и «Баскетбол».	Спортивная площадка
05.06.2026	Проведение зарядки. Шашки, шахматы.	Спортивная площадка, беседки отрядов
06.06.2026	Проведение зарядки. Веселые старты.	Спортивная площадка
08.06.2026	Проведение зарядки. Первенство лагеря по шашкам и шахматам.	Спортивная площадка, игровая
09.06.2026	Проведение зарядки. Веревочный парк	Спортивная площадка
10.06.2026	Проведение зарядки. Настольный теннис	Спортивная площадка, сцена
11.06.2026	Проведение зарядки. Сдача норм ГТО	Спортивная площадка
12.06.2026	Проведение зарядки. Сдача норм ГТО	Спортивная площадка
13.06.2026	Проведение зарядки. Первенство лагеря по пионерболу	Спортивная площадка, волейбольная площадка
15.06.2026	Проведение зарядки. Шашки и шахматы	Спортивная площадка, беседки отрядов
16.06.2026	Проведение зарядки. Первенство лагеря по футболу	Волейбольная площадка
17.06.2026	Проведение зарядки. Подвижные игры с предметами	Спортивная площадка
18.06.2026	Проведение зарядки. Волейбол с элементами пионербола	Спортивная площадка, волейбольная площадка
19.06.2026	Проведение зарядки. Шашки и шахматы	Спортивная площадка, беседки отрядов
20.06.2026	Проведение зарядки. Первенство лагеря по пионерболу с 2-мя мячами	Спортивная площадка, Волейбольная площадка
21.06.2026	Разъезд детей. Уборка корпусов.	Главные ворота. Территория лагеря.

Методическое обеспечение программы «Волейбол»

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И. Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: »Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011,2012,2014ггг.

Методическое обеспечение программы «Футбол»

5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
- 9.М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
- 10.«Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

Методическое обеспечение программы «Баскетбол»

- 11.Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
- 12.Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
- 13.Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
- 14.Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.