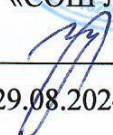




Утверждаю:

Директор MAOU «СОШ № 3»

Шершнева В.Б. /  /

Приказ № 99 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Иванова Наталия Анатольевна
педагог дополнительного
образования

Информационная карта программы

Цели	<ul style="list-style-type: none"> • общее физическое развитие занимающихся; • укрепление здоровья и закаливание; • разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • привитие интереса к систематическим занятиям спортом; • обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; • овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики спортивных игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами; • участие в соревнованиях; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивных игр, технике и тактике, правил спортивных игр.
Направление	Спортивно-оздоровительное.
Вид деятельности	Игровая
Форма организации	Секция
Уровень результатов	Первый, второй
Возраст участников	8-10 лет
Примерное количество участников	10-15
Принцип комплектования группы	Из числа учащихся 2 - 4 классов
Оценка результатов освоения программы	«Зачет» по программе дополнительного образования при: посещении не менее 75% занятий, участии в школьных и городских соревнованиях
Периодичность занятий	272 часа (8 часа в неделю)
Срок реализации	1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» разработана для 2-4 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Образовательная программа дополнительного образования МАОУ «СОШ № 3»

Рабочая программа предназначена для секции «Подвижные игры» МАОУ СОШ № 3. Данная программа предназначена для дополнительного образования учащихся по спортивно-оздоровительному направлению.

В секцию «Подвижные игры» на основе свободного выбора привлекаются ребята в возрасте 8 – 10 лет из числа учащихся 2 - 4 классов, не имеющих противопоказаний к занятию спортом.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр 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 определенные навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и городских соревнованиях согласно планов работы. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май).

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков спортивных игр, привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования «Спортивные игры» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по подвижным играм, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить подвижные игры в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект;
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в подвижные игры и будут распространять его в уличной среде среди сверстников;

Учащиеся должны будут:

- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии видом спорта и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий подвижными играми в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия подвижными играми, а также, с группой товарищей;
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола и футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами подвижных игр с элементами игры баскетбола, футбола и волейбола по возрасту;
- Играть в подвижные игры с соблюдением основных правил.

Воспитательные результаты:

Программа нацелена на достижение воспитательных результатов 1 и 2 уровня.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни;
- участие в спортивных мероприятиях и акциях, как в школьном, так и во внешкольном социуме.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, рассказы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: участие в жизни группы, оздоровительные акции в школе и вне школы.

Формы контроля результатов второго уровня: тестирование.

Тематическое планирование курса.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка. ТБ в спортивном зале, личная гигиена, закаливание. История развития подвижных игр	8
2.	Умения перемещаться во время игры. Техника выполнения перемещения.	30
3.	Подвижные игры с элементами мини-футбола	70
4.	Подвижные игры с элементами игры в волейбол	70
5.	Подвижные игры с элементами игры в баскетбол	70
6.	Тактическая подготовка.	12
7.	Тестирование.	12

Содержание программы

№ занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1-2	История развития подвижных игр в России. Техника безопасности на занятиях.. Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая и специальная подготовка.	8
3-4	Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Подвижная игра с элементами волейбола «Не урони мяч».	8
5-6	Общефизическая и специальная подготовка; Имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; Подвижная игра с элементами волейбола «Попробуй, унеси»	8
7-8	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	8
9-10	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока.	8

	Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	
11-12	Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5-6м. Подвижная игра «Мяч среднему»	8
13-14	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру. Подвижная игра «Обстрел»	8
15-16	Общefизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру. Имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	8
17-18	Общefизическая и специальная подготовка; Перемещения приставными шагами, скрестным шагом. Подвижная игра с элементами волейбола «Не урони мяч»	8
19-20	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Подвижная игра с элементами волейбола «Попробуй унеси»	8
21-22	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола. Итоговое тестирование полученных навыков.	8
23-24	Общefизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра с элементами футбола «Выбей мяч из круга»	8
25-26	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	8
27-28	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра с элементами футбола «Забей гол»	8
29-30	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола «Передай пас»	8
31-32	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола «Точно в цель»	8
33-34	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Подвижная игра с элементами футбола «Стрельба по мишени»	8
35-36	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	8
37-38	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу	8

	боковой частью лба. Подвижная игра с элементами футбола «Забей гол»	
39-40	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Подвижная игра с элементами футбола «Точно в цель»	8
41-42	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра в мини-футбол.	8
43-44	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Подвижная игра с элементами футбола «Передай пас»	8
45-46	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Итоговое тестирование полученных навыков.	8
47-48	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Перемещения; ловля-передача и ведения мяча на месте. Подвижная игра с элементами баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй»	8
49-50	Общие основы баскетбола. Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками над головой. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч водящему»	8
51-52	Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Техника броска после ведения мяча, перемещения в защитной стойке. Подвижная игра с элементами баскетбола «Поймай мяч»	8
53-54	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений баскетболиста. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Подвижная игра с элементами баскетбола «Ловишки парами»	8
55-56	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника броска в движении после ловли мяча. Ловля мяча, отскочившего от щита. Правила игры в баскетбол. Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч»	8
57-58	Общефизическая и специальная подготовка. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, передачи в парах. Подвижная игра с элементами баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй»	8
59-60	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча, приемы, ловли мяча в прыжке. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч водящему»	8
61-62	Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Техника ведения и передач в движении. Ведение и передачи в движении. Подвижная игра «Поймай мяч»	8

63-64	Общefизическая и специальная подготовка. Техника отвлекающих действий на бросок. Отвлекающие действия на бросок и перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски. Подвижная игра с элементами баскетбола «Ловишки парами»	8
65-66	Общefизическая и специальная подготовка. Техника передачи и ловли мяча одной рукой, передача мяча «убегающему игроку». Опека игрока. Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч»	8
67-68	Общefизическая и специальная подготовка. Итоговое тестирование полученных навыков	8

Список используемой литературы

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
5. Николай Озолин. Настольная книга тренера. Переиздание. 2011 год.

Техника безопасности

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал предметы, не предназначенные для занятий спортом.
7. Травмоопасность в спортивном зале:
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком)
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания учителя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию учителя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

Подвижные игры

С элементами волейбола

«Не урони мяч»

Занимающиеся делятся на пары, стоящие друг против друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу педагога начинают выполнять встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем.

«Попробуй, унеси»

Игра в парах. Один игрок выполняет задание (прыжки на месте, приседания, кувырки), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке. Между ними лежит мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются ролями. Игру повторяют 3 – 4 раза по 10 – 15 сек.

«Мяч среднему»

Играющие образуют несколько кругов, в центре каждого круга находится «средний». Игроки отдельно взятого круга со своим средним – одна команда. Средний поочередно набрасывает мяч снизу-вверх своим товарищам, которые перемещаются по кругу приставными шагами. Те выполняют ответную передачу. Передача мяча среднему может быть выполнена:

- сверху двумя руками;
- снизу двумя руками.

Получив мяч от последнего по счету в круге игрока, средний поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Затем можно сменить среднего.

«Обстрел»

Играют две команды с неограниченным количеством участников. Каждой дается от четырех до восьми мячей. По команде ребята начинают перебрасывать мячи через сетку любыми способами. Игра продолжается определенное время, по истечении которого подается команда «стоп». Проигравшей считается та команда, на стороне которой к моменту окончания игры оказалось больше мячей.

С элементами футбола

«Выбей мяч из круга»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

«Забей гол»

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

«Передай пас»

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

«Точно в цель»

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Стрельба по мишени»

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

С элементами баскетбола

«Играй, играй, мяч не теряй»

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков.

После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

«Мяч водящему»

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

«Ловишки парами»

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель - ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очко

