

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Рассмотрена на заседании МС Средней школы
№ 34 Протокол № 5 от 28.06.2022

Утверждена приказом директора Средней
школы № 34 от 28.06.2022 № 205 «Об
утверждении программ дополнительного
образования».

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

"Подвижные игры"

Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Потапенко С.И.,
учитель физической культуры

Каменск-Уральский городской округ Свердловской области

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 -ФЗ от 29.12.2012г., Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом Средней школы № 34, Образовательной программой дополнительного образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34».

При разработке программы «Спортивные подвижные игры» была использована «Комплексная программа физического воспитания», М., Просвещение, 2011 г.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом,

предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «лапту» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

Формы организации образовательного процесса

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Форма обучения – очная.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательные

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, лапту;
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

Развивающие

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
 - Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

Учебно-тематический план.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля (нормативы) |
|-------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Основы знаний | 2 | 2 | | зачет |
| 2 | Общефизическая подготовка | 6 | - | 6 | зачет |
| 3 | Подвижные игры | 9 | - | 9 | зачет |
| 4 | Лапта | 4 | - | 4 | Контрольные соревнования |
| 5 | Специальная подготовка | 7 | - | 7 | зачет |
| 6 | Волейбол | 5 | - | 5 | Контрольные соревнования |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | | 4 | зачет |
| | Всего часов: | 37 | 2 | 35 | |

Содержание программы

Основы знаний.

Теория:

- Основы истории развития спортивных игр в России, краткие исторические сведения о возникновении игры, год рождения и возникновения игры. Основатель игры. Родина спортивных игр. Первые шаги, спортивные игры у нас в стране.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Работа мышц и связок во время игры. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Правила игры. Размеры площадки и высота сетки. Взаимодействие игроков на площадке.

Общефизическая подготовка

Практика:

- Строевые упражнения. Повороты, перестроение, слияние.
- Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Упражнения с предметами, с набивными мячами (1-2 кг.) из различных положений. Чередование упражнений руками и ногами – броски, выпрыгивания, в верх с мячом, зажатыми голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Соскоки в глубины со снаряда (высота 50-60 см.).
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры.

Практика:

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два капитана», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Два мяча через сетку», «Салки», «Перестрелка», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Эстафета у стены», «Удочка». Метание малого теннисного мяча в цель, на дальность.

Лапта.

Практика:

Удары по мячу

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники

удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.

Ловля мяча

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

Передача мяча

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

Перебежки

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками.

Маневрирование.

Средства обучения. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Осаливание

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

Средства обучения. Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

Специальная подготовка

Практика:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

- Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту

Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой на точность», «В лапту в парах».

- Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сверху двумя руками, передачи мяча подвешенного на растяжках, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Нижняя прямая подача, подача мяча неподвижного на руке, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии площадки, подача нижняя боковая.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом

разбега, прыжка вверх, толчком двух ног, с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Волейбол.

Практика:

Техника нападения

- Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещения.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 3.

- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

В конце обучения обучающие должны знать:

- Основы истории развития спортивных игр в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;
- Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Календарный учебный график.

| № | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма контроля | Место проведения занятия |
|----|--------------|---|-------------------------|----------------|--------------------------|
| 1. | 1 | ТБ на занятиях спортивными играми. <i>Вводное занятие.</i> Знакомство с группой. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 2. | 1 | Строевые упражнения. Подвижные игры «Вслед за мячом», «Вертушка», «Перетягивание в парах» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 3. | 1 | Разучивание передачи верхней и нижней. Игры «Эстафета у стены», «Удочка» Основатель игры. Родина спортивных игр | Учебное занятие. Беседа | наблюдение | Спортивный зал |
| 4. | 1 | Имитация передач в парах Подвижные игры «Салки», «Перестрелка» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 5. | 1 | Прыжок в длину с | Учебное | наблюдение | Спортивный |

| | | | | | |
|-----|---|--|-------------------------|------------|----------------|
| | | места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. Сведения о строении и функциях организма человека | занятие, беседа | | зал |
| 6. | 1 | Разучивание нижней прямой подачи. Игра «Бег командами», «Разведчики и часовые» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | 1 | Подвижные игры с элементами волейбола. «Два лагеря», «Попади в мяч» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | 1 | Подвижные игры с элементами лапты «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта». | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | 1 | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Игры. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль | Учебное занятие, беседа | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | 1 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | 1 | Игры для развития ловкости Два мяча через сетку», «Салки» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 12. | 1 | Стойки с перемещениями. «Бой петухов», «Эстафета с прыжками», «Бег раков», | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 13. | 1 | Упражнения для развития прыгучести. «Бег командами», «Разведчики и часовые» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 14. | 1 | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |

| | | | | | |
|-----|---|--|---------------------------|------------|----------------|
| | | плечевого пояса. | | | |
| 15. | 1 | Развитие скоростно-силовой выносливости. «Ловля парами», «Борьба за мяч», | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 16. | 1 | Совершенствование приема сверху двумя руками Прием мяча после отскока мяча от щита, от стены (расстояние 1-2 м). | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 17. | 1 | Совершенствование прием снизу двумя руками, бросков и ударов по мячу в лапте Правила игры | Учебное занятие, карточки | наблюдение | Спортивный зал |
| 18. | 1 | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Игра волейбол. Правила игры | Учебное занятие, карточки | наблюдение | Спортивный зал |
| 19. | 1 | Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 20. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. «Бег раков», «Всадники», | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 21. | 1 | Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. «Охотники и утки», «Борьба за мяч» | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 22. | 1 | Совершенствование стоек и перемещений при игре в лапту «Передай мяч», «Спиральбол». | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 23. | 1 | Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 24. | 1 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |

| | | | | | |
|-----|---|---|-------------------------|------------|----------------|
| | | защиты после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх. | | | |
| 25. | 1 | Лапта, двухсторонняя игра | Соревнование | наблюдение | Спортивный зал |
| 26. | 1 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 27. | 1 | Бег с остановками, изменением направления. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 28. | 1 | Правила игры. Размеры площадки и высота сетки. Взаимодействие игроков на площадке. | Учебное занятие, беседа | наблюдение | Спортивный зал |
| 29. | 1 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 30. | 1 | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 31. | 1 | Подводящие упражнения для приема и передач, подач | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 32. | 1 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 33. | 1 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения нападения различными способами. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 34. | 1 | Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |
| 35. | 1 | Спортивная игра лапта по упрощенным правилам. | Учебное занятие | наблюдение | Спортивный зал |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|--------------|------------|----------------|
| 36. | 1 | Двухсторонняя учебная игра волейбол | Соревнование | наблюдение | Спортивный зал |
| 37. | 1 | Двухсторонняя учебная игра волейбол | Соревнование | наблюдение | Спортивный зал |

Список используемой литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. «Просвещение», 2014 г.
2. Фёдорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 1-4 классы. Москва. «Экзамен», 2016г.
3. Киселев П.А. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. Учитель, 2018г.
4. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. Москва. Педагогическое общество России, 2007г.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы. Москва. «ВАКО», 2007г.
6. Лапицкая Е.М. под редакцией Безруких М.М. Физкультура для детей. Москва. «Эксмо», 2009г.
7. Хайрутдинов Р.Р. Электронное пособие .Физическая культура. 1-4 классы. Организация работы по предмету. УМК «Школа России». ФГОС.