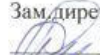


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Деяновская основная школа

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 С.Д. Решнин

Утверждено:
Приказом директора
№ 88 от 02.09 2020г. *в.о.*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа по спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивные и подвижные игры»
Возраст обучающихся от 12 до 14 лет

Срок реализации: 1 год
Составитель: учитель физической культуры
1-й квалификационной категории
Иванова Марина Васильевна

с. Деяново – 2020 год

Пояснительная записка

Содержание дополнительной общеразвивающей программы направлено на физическое совершенствование детей, приобщение их к культуре здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва в различных видах спорта.

1. Направленность и уровень программы.

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» относится к стартовому уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность.

2. Актуальность и новизна программ.

Актуальность программы состоит в том, что изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Недостаточная физическая активность, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр на занятиях.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

Педагогическая целесообразность реализация программы «Спортивные и подвижные игры» позволяет осуществлять комплексное развитие личности ребенка. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

3. Цели и задачи программы.

Цель программы – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

Задачи:

Обучающие

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
 - способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
 - способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

4.Отличительная особенность программы.

Отличительной особенностью программы является её оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

5.Адресат программы.

На обучение по данной программе принимаются дети от 12 до 14 лет без медицинских противопоказаний, при зачислении на обучение необходимо предоставить справку от врача с допуском к занятиям данного вида деятельности.

6.Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год, с расчётом на 36ч (недельная нагрузка 1 час)

7.Форма обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий - групповая. Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Режим занятий – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу с 10-15 минутными перерывами для отдыха и снятия напряжения.

8.Особенности организации образовательного процесса:

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава обучающихся данного класса (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);

- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания обучающихся данного класса.

Распределение игр по группам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех группах.

Распределяя материал по занятиям, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

9. Планируемый результат

Личностными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
- организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Получают возможность научиться:

- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;

- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта;

По окончании обучения, обучающиеся будут

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям и технику безопасности;
- Основные правила подвижных и спортивных игр ;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать в команде в процессе занятий спортивными и подвижными играми.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование, опрос
II	Подвижные игры	10	5	5	
1	Игры с бегом	2	1	1	игра
2	Игры с прыжками	2	1	1	игра
3	Игры с мячом	2	1	1	игра
4.	Народные игры	2	1	1	игра
5.	Эстафеты	2	1	1	соревнования
III	Спортивные игры	24	6	12	
1	Баскетбол	6	2	4	соревнования
2	Пионербол	6	2	4	соревнования
3	Футбол	6	2	4	соревнования
4.	Волейбол	8	2	4	
	Итого часов	36	12	24	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий . Значение игр в физическом развитии человека. Организация самостоятельных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы оценки собственных

достижений. Контроль за уровнем нагрузки во время занятий физическими упражнениями и подвижных игр. Правила взаимодействия с участниками игровой деятельности во время занятий, а также самостоятельно организованной игровой деятельности.

Спортивные игры

1.Тема: Баскетбол

Теория: Правила игры в баскетбол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма Стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки .Ведение мяча. Способы броска в корзину. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

Практика:

Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. - Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.

Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

1. «10 передач»

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе.

Содержание игры. По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы его поймал игрок твоей команда, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

Правила. Игра начинается по сигналу учителя. Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

2. «Мяч капитану»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры. 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

3.«Рывок за мячом»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

4. «Пятнашки»

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего, стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.

5.«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины

поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей

6. Эстафета «Бег пингинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

7. Эстафета «Передал – садись»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает его обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Каждый игрок сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, то поднимает его вверх, вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и, не нарушая правил.

Правила. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

2. Тема: Пионербол

Теория: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Стойка и передвижения по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Тактика игры в пионербол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу

Практика:

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси»

Упражнения при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку

Упражнения при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Технико-тактические приемы

Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Учебно-тренировочные игры

- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола

1. «Мяч над головой»

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Правила Не разрешается заступать на площадку команды соперников. Не разрешается ловить мяч.

2. «Мяч перед собой»

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

3. «Волейбольные салочки»

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Правила

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
2. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.

4 «Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрровых игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

5. «Прими подачу»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу

игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила

1. подача выполняется только по сигналу учителя.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

6. Эстафета «Бег с волейбольным мячом».

Участники игры стоят в колонне, у №1 эстафетная палочка – волейбольный мяч. Напротив колонны на расстоянии 20 м. лежит обруч, который служит ориентиром. Первый участник бежит к ориентиру, оббегает его, возвращается к команде и передает эстафетную палочку второму участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник передаст мяч капитану команды, т.е. участнику под №1.

7. Эстафета «Верхняя свеча»

На полянке на расстоянии 20 метров лежит обруч (для каждой команды). Команды строятся в колонну по одному. По сигналу игроки под № 1 добегают до обруча, становятся в него и выполняют верхнюю передачу над собой 3 раза, и выбегают из обруча, возвращаются к команде, передают мяч игроку под №2 и встают в конец строя. Эстафета заканчивается, когда последний участник передаст мяч капитану команды, т.е. участнику под №1.

8. Эстафета «Нижняя свеча»

На полянке на расстоянии 20 метров лежит обруч (для каждой команды). Команды строятся в колонну по одному. По сигналу игроки под № 1 добегают до обруча, становятся в него и выполняют нижнюю передачу над собой 3 раза, и выбегают из обруча, возвращаются к команде, передают мяч игроку под №2 и встают в конец строя. Эстафета заканчивается, когда последний участник передаст мяч капитану команды, т.е. участнику под №1.

9. Эстафета «Дружная семейка»

Команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны команд выполняют верхнюю передачу первым игрокам в колоннах. Те после выполнения встречной передачи уходят в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда все участники сделают верхнюю передачу своим капитанам три раза.

10. Эстафета «Каракатица»

Эстафета проводится во встречных колоннах, половина команды становится в положение упор – сидя сзади, ногами в сторону движения перед своей второй половиной команды на расстоянии 10 метров. В таком положении передвигается на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается тогда когда все участники поменяются местами, побеждает команда выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок.

11. Эстафета «Мяч над головой» (отработка техники верхней передачи).

Игроки каждой команды выполняют задание по очереди. Участники команды №1 произвольно располагаются на отведенной им части площадки. По сигналу все начинают выполнять верхнюю передачу над собой в течении 30 секунд. Остальные команды под №2 и №3 следят за правильностью выполнения эстафеты. Участник, уронивший мяч или

поймавший его, выбывает из игры. В конце эстафеты подводиться итог – сколько человек выполнило верхнюю передачу без ошибок на протяжении 30 секунд. Затем к выполнению задания готовится команда под № 2 , а команды под № 1 и № 3 следят за выполнением эстафеты и т.д. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек.

12.Эстафета «Мяч перед собой» (отработка техники нижней передачи).

Игроки каждой команды выполняют задание по очереди. Участники команды №1 произвольно располагаются на отведенной им части площадки. По сигналу все начинают выполнять нижнюю передачу над собой в течении 30 секунд. Остальные команды под №2 и №3 следят за правильностью выполнения эстафеты. Участник, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры. В конце эстафеты подводиться итог – сколько человек выполнило верхнюю передачу без ошибок на протяжении 30 секунд. Затем к выполнению задания готовится команда под № 2 , а команды под № 1 и № 3 следят за выполнением эстафеты и т.д. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек.

13.Эстафета «Подай и победи» (Проводится при равенстве очков).

Игроки одной команды выстраиваются на лицевой линии волейбольной площадки и поочередно по свистку выполняют подачу мяча любым способом. Считается общее количество правильно выполненных подач. Команда, сделавшая большее количество результативных подач считается победителем.

3. Тема: Футбол

Теория: Правила игры в футбол Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке.

Способы передач мяча Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря.

Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

Практика

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Упражнение с резиновым мячом.

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки.. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость).

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по

воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Основы техники и тактики.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад).

Удары на дальность

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Подвижные игры с элементами футбола

1.«Подвижная цель» Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

2. «Ведение мяча парами.» Дети делятся по двое. У одного из них - мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

3. «Гонка мячей» Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После сигнала, воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

4. «Задержи мяч «Дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга - защитник.

Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

5. «Забей в ворота» Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) - защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

6. «Футболист» Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу обучающийся закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

7. «Смена сторон» В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7-10 игроков. На площадке в 15 - 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

8. «Футбольный слалом» На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м - 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя "змейкой" флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт - финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

9. «Сильный удар» На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

10. «Попади в мишень» Дети поочередно с расстояния 7 - 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забивали больше голов.

Форма аттестации

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся; В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

Оценочный материалы

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.

Методические материалы

При реализации программы используются различные методы обучения:

-словесные – (рассказ, объяснение нового материала, беседа, инструктаж и т.д).

-наглядные –(показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;)

-практические – (апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы, занимательные упражнения .

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

Методы стимулирования и мотивации

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

- **Низкий уровень** (1балл)- обучающийся не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем ½.

- **Средний уровень** (2балла)- обучающийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более ½ .

- **Высокий уровень**(3балла)- обучающийся справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Самостоятельное проведение игр** проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого обучающегося.

- **Праздник** – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

- **Низкий уровень** (1балл)- обучающийся не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

- **Средний уровень** (2балла)- обучающийся проводит самостоятельно игру , используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры

- **Высокий уровень**(3балла)- обучающийся без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру
Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течении года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

**Диагностика уровня усвоения образовательной программы
за 20 _____ учебный год.**

№	Ф.И. обучающегося	1 полугодие		2 полугодие		Средний балл за год		Общий балл
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	

Условия реализации программы (промежуточной аттестации)

является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Оценка участия обучающихся проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия обучающихся качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Критерии оценки достижений обучающихся ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Освоение программы

1.Качество самостоятельной работы: 0-очень низкий уровень 1-уровень ниже среднего 2-средний уровень 3-уровень выше среднего 4-высокий уровень	Творческая активность 1.Активность на занятии: 0-очень низкая 1-низкая 2-средняя 3-высокая 4-очень высокая
2.Устойчивость интереса к предмету: 0-не устойчивый 1-слабо устойчивый 2-средний 3-устойчивый 4-очень устойчивый	2.Творческий подход к выполнению заданий: 0-очень низкий 1-низкий 2-средний 3-высокий 4-очень высокий
3.Точность и грамотность выполнения задания: 0-очень низкая	3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности: 0-нет

1-низкая	1-скорее нет
2-средняя	2- иногда
3-высокая	3-скорее да
4-очень высокая	4-да

Список литературы

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- 6.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 7.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
8. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.

Литература для педагога

1. С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, «Воспитательная работа в начальной школе» - ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- 2.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
- 3.«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- 4.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- 5.Васильков Г.А., От игр к спорту. - М., 198
- 6.Глязер С., Зимние игры и развлечения, - М., 1993.
- 7.Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
- 8.Ю.Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
- 9.Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М.,1991
- 10.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 11.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
12. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
- 13.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
- 16.ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для обучающихся

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989

Приложение

Дидактический материал игр и эстафет (имеется картотека)

<https://infourok.ru>

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных образовательных программ.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017г. №09-1672 “О направлении методических рекомендаций”. Департамент Государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ сообщает, что методические рекомендации “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ” 14.12.2015 г. № 09-3564 отозваны как утратившие силу (письмо от 20.09.2016г. № 09-2312)
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844)

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МОУ Ганусовской СОШ, п. Рылеево, Раменского района.

Технические средства

- музыкальный центр
- мультимедийное оборудование: ноутбук. мультимедийный компьютер

Спортивный инвентарь:

- Мячи по видам спорта
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки
- Секундомер.
- Свисток.
- Аптечка

Информационное обеспечение.

Видео, фото, интернет источники.

Иллюстрированная литература по направлению.

Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.

Видеоматериалы и картотека по спортивным играм.

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности в	

	спортзале , на занятиях по подвижным и спортивным играм.	
2	История подвижных и спортивных игр.	
Подвижные игры (10ч)		
3.	Русская лапта	
4.	Русская лапта	
5.	Десять передач. Мяч капитану. Рывок с мячом.	
6	Мяч над головой. Волейбольные салочки	
7.	Задержи мяч. Попади в мишень.	
8.	Прыжок за прыжком. Гонка мячей.	
9.	Прыжок за прыжком. Эстафеты.	
10.	Горячая картошка. Чемпионы скакалки	
11.	Веселые старты. Городки.	
12.	Подвижная цель. Беговая эстафета с предметами.	
Спортивные игры (24ч)		
<i>Баскетбол (6 час.)</i>		
11.	Правила игры в баскетбол. Понятия о технике и тактике игры. Стойка баскетболиста.	
12.	Способы передвижения по площадке, повороты.	
13.	Ведение мяча. Способы броска в корзину.	
14.	Специальные упражнения с мячом. Выбивание мяча.	
15.	Передача мяча двумя руками сверху.	
16.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
<i>Пионербол (6 час)</i>		
17	Правила игры в пионербол. Понятия о технике и тактике игры.	
18.	Способы передвижения по площадке, повороты. Подача мяча.	
19.	Способы передвижения по площадке, повороты. Подача мяча.	
20.	Прием мяча. Тактика игры в пионербол.	
21.	Прием мяча. Тактика игры в пионербол.	
22.	Игра в Пионербол	
<i>Футбол (6 час.)</i>		
23.	Правила игры в футбол. Понятия о технике и тактике игры.	
24.	Стойка футболиста и способы передвижения по площадке.	
25.	Способы передачи мяча. Способы приема мяча.	
26.	Удары по мячу.	
27.	Остановка летящего мяча серединой подъема.	
28.	Совершенствование изученных приемов в двухсторонней игре.	
<i>Волейбол (8 час.)</i>		
29.	Правила игры в футбол. Понятия о технике и тактике игры.	
30.	Стойка волейболиста и способы передвижения по площадке.	
31	Передача мяча сверху двумя руками.	
32	Совершенствование передачи мяча сверху двумя	

	руками.	
33	Нижняя прямая подача.	
34	Приемы мяча снизу над собой	
35.	Прямой нападающий удар	
36.	Приемы мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	

Пропинуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью Э.Д. Сидр.
Э.Д. Сидр.
Директор школы Э.Д. Сидр.
Терникова С.В.

