

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»**
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 7
(МАОУ СОШ № 7)

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 10
Приказ № 84/4
«22» мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 7
Л.Н. Вольвач
от «22» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные и подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

(2023/2024)

Автор программы:
Литвин Анастасия Юрьевна,
учитель физической культуры
г. Калининград

г. Калининград, 2023.

Пояснительная записка

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

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4-х классов образовательной организации, реализующей программу; программа предназначена для учащихся МАОУ СОШ №7.

Ведущая идея 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.

Ключевые понятия:

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся строго по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Подвижная игра с правилами - это «сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

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

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. 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. 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. Разработка данной Программы влияет на коррекцию и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Педагогическая целесообразность.

Занятие спортивными и подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют кругозор, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях. Вместе с тем у различных спортивных и подвижных игр имеются исходные признаки позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядами (клюшка, ракета, бита и т.д.) и без него. В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу.

Велико также значение подвижных и спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. 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.

Практическая значимость образовательной программы

Заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа по спортивным и подвижным играм разработана с учетом школьной программы и интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей). Игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (баскетбол, волейболу, футболу и др.). Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества. Улучшить тактические и технические приемы в различных спортивных играх.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены;
- 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:

-развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;

- развитие внимания и координации;

- развитие гибкости и выносливости;

-развить память, произвольное внимание, наблюдательность;

-формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные:

-воспитать трудолюбие, активность, настойчивость, самостоятельность, чувство ответственности и умения работать в команде;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- раскрывать потенциал каждого ребёнка;

- формирование привычек здорового образа жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Без медицинских противопоказаний, при зачислении на обучение необходимо представить справку от врача с допуском к занятиям данного вида деятельности. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Состав групп 10-15 человек.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия проводятся на улице (спортивной площадке) или в спортивном зале при плохой погоде.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая спортивные соревнования.

Основные методы обучения

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в роли судей, капитанов команд и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть «Подготовительная» включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть «Основная» практическая работа обучающихся. Здесь происходит закрепление теоретического и практического материала, совершенствуются физические навыки через спортивные и подвижные игры.

3 часть «Заключительная» посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Рефлексия.

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

-практический – (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.

Организация работы групповая, при этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебный.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- 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;

Метапредметные результаты:

- 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;

Предметные результаты:

- 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.

Получат 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.

Механизм оценивания образовательных результатов

1 Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал.

Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2 Уровень практических навыков и умений.

Спортивные и подвижные игры, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил спортивных и подвижных игр и выполнение техники безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание правил спортивных и подвижных игр.

- Высокий уровень. Четко и безопасно выполняет все задания.

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.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных спортивных мероприятиях:

- Весёлые старты;
- Спортивный праздник.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся.

Материально-технические условия (обеспечение программы).

Технические средства:

- мультимедийное оборудование (планшет, ноутбук);
- музыкальный центр, музыкальные диски.

Спортивный зал, соответствует санитарным нормам СанПин.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МАОУ СОШ №7 г. Калининград

Спортивный инвентарь

- Канат для лазанья
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалки гимнастические
- Палки гимнастические
- Обручи гимнастические
- Бревно гимнастическое напольное
- Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Сетка волейбольная
- Конусы
- Кегли
- Ракетки бадминтонные
- Воланы
- Сетка для переноса мячей
- Аптечка медицинская
- Секундомер
- Манишки разных цветов

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- дидактический материал.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование: «Российский государственный университет имени И. Канта». Педагогический стаж 22 года.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип судейства (правил) и особенности любой из предложенных ему спортивных и подвижных игр.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип судейства (правил) и особенности любой из предложенных ему спортивных и подвижных игр. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Вносит предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы.

- практика;
- теория.

Методическое 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 .

Уровневая дифференциация образовательной программы

Базовый уровень. Дополнительная общеразвивающая программа, предоставляет обучающимся в возрасте от 7 до 11 лет, осваивать программы начального общего обучения. При этом срок освоения программы составляет 1 год, время обучения – 2 часа в неделю по программе.

Содержание программы

(72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел I Знания о физической культуре (4 ч.)

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. Изучение основных правил подвижных и спортивных игр. Правила использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки. Причины травматизма и правила их предупреждения.

Раздел II Подвижные игры (28 ч.)

1. Тема: Игры с бегом (6 ч.)

Теория: Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр.

Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод» «Круговые пятнашки», «Выше ножки от земли»

Практика: Разучивание игр. Проведение игр.

Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди»,

«Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод» «Круговые пятнашки», «Выше ножки от земли».

2.Тема: Игры с прыжками (6 ч.)

Теория: Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр.

Игры: «Резиночки», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчёлы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки», «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка». «Прыжок за прыжком». «Волк во рву»

Практика: Разучивание игр. Проведение игр.

Игры: «Резиночки», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчёлы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки», «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка». «Прыжок за прыжком». «Волк во рву».

3.Тема: Игры с мячом (6 ч.)

Теория: Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр.

Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель»

Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Не упусти мяч», «Мячик кверху», «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта»

Практика: Разучивание игр. Проведение игр.

Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель».

4.Тема: Народные игры (6 ч.)

Теория: Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота», "Чехарда", «12 палочек» «Городки» Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник", «Ручеек» "Коршун", "Бабки".

Практика: Разучивание игр. Проведение игр.

«Чижик», «Золотые ворота» "Чехарда"«12 палочек» «Городки» Игра «Бегунок» «Верёвочка» «Котел» "Дедушка - сапожник" «Ручеек» "Коршун" «Бабки".

5.Тема: Эстафеты (4 ч.)

Теория: Знакомство с содержанием эстафет. Объяснение содержания эстафет. Объяснение правил эстафет. Обсуждение эстафет.

Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия, «Весёлые старты»

Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».

Практика: Разучивание эстафет. Проведение эстафет.

Эстафеты: эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия

«Весёлые старты» «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»,

«Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».

Раздел III. Спортивные игры (40 ч.)

1. Тема: Баскетбол (16 ч.)

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 своей 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:

- Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч.
- Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника.
- 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:

- Начинать бег можно с высокого или низкого старта.
- 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:

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

6. Эстафета «Бег пингвинов»

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:

- Игра начинается по сигналу руководителя.
- 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 (14 ч.)

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:

- Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
- Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
- 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:

- Мяч передают по кругу строго по очереди.
- 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 выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- подача выполняется только по сигналу учителя, можно выполнить любым волейбольным способом.

- При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
- За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
- После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
- Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.

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 него, 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 «Поддай 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 (10ч.)

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 вперед, 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

полуприсиде. 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 ногами. 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 - 20м 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 устанавливаются 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя "змейкой" флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старта - финиша 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 10м. 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 - 10м 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 забили больше голов.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Знания о физической культуре.	4	4	0	Тестирование, опрос
		В процессе всех занятий			
II	Подвижные игры	28	0	28	
1	Игры с бегом	6	0	6	игра
2	Игры с прыжками	6	0	6	игра
3	Игры с мячом	6	0	6	игра
4.	Народные игры	6	0	6	игра
5.	Эстафеты	4	0	4	соревнования

III	Спортивные игры	40	0	40	
1	Баскетбол	16	0	4	соревнования
2	Пионербол	14	0	4	соревнования
3	Футбол	10	0	4	соревнования
	Итого часов	72	4	68	

Задачи:

Образовательные:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма

в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения

концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Календарный учебный график

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные и спортивные игры»
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
Количество часов	72 часа

Окончание учебного года	31 мая
Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель: формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игровая

Методы: беседа.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Судейство и помощь при проведении спортивных состязаний.	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май

6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о Всероссийских спортивных праздниках, соревнованиях и мероприятиях.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Спортивно массовые мероприятия с родителями.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

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

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Литература для учителя:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2018
2. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
3. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
4. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Литература для детей:

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