

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено
Приказом от 31.08.2020 № 335-од
(в редакции приказа от 265/1-од от 28.05.2021)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Подвижные игры»
для детей 7-12 лет

Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Срок реализации: 2 года
Разработчик: Мангилева Ольга Юрьевна,
учитель физической культуры

Первоуральск, 2021

Пояснительная записка

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением единой цели: содействовать всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает, в свою очередь, овладение учащимися основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Указанные цели реализуются в образовательном учреждении в соответствии с задачами, определенными в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы через:

-учебные занятия;

-внеклассные и внешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности.
2. Овладение школьниками базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса подвижных игр с основами спортивных игр, настольного тенниса, бадминтона, футбола и основами знаний.
3. Воспитание двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости.
4. Приобретение жизненно важных навыков и умений; получение знаний, способствующих здоровью и содействующих нормальному физическому развитию.
5. Воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательное их применение для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и профилактики заболеваний.

Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ:

- совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;

- расширение границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. За год – 68 часов.

Программа направлена на формирование индивидуальных свойств личности через определение игровой склонности, обучение практическим навыкам проведения соревнований, судейской практики, на укрепление здоровья и содействие разностороннему физическому развитию.

Основные методы обучения – квалифицированный показ, объяснение, использование игрового метода, метода круговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

- способы закаливания организма и организации активного отдыха;
- самостоятельно выполнять разминку и работать над освоенными ранее специальными навыками;
- соблюдать технику безопасности.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
1.	Основы знаний	В течение занятий
2.	Подвижные игры с основами спортивных игр	14
3.	Баскетбол	14
4.	Бадминтон	14
5.	Настольный теннис	14
6.	Контрольные нормативы	4
7.	Соревнования	8
	итого	68 часов

№ занятия	ДАТА	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
<u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ОСНОВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</u>		
1		Правила поведения учащихся на занятиях подвижными и спортив-

		ными играми. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, размыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Салки». Линейные эстафеты.
2		Игровые задания с использованием строевых упражнений и заданий на координацию движений: «запрещенное движение», «змейка», «пустое место». Встречные эстафеты с предметами.
3		Баскетбол. Стойка и передвижение баскетболиста. Игры «Мяч водящему», «Бросай-поймай» и др.
4		Баскетбол. Передачи мяча и ловля мяча стоя на месте (от груди, из-за головы, снизу). Эстафеты с ведением мяча.
5		Баскетбол. Ведение мяча шагом и ускоренным шагом. Броски мяча с места с близкого расстояния. Игры «Защита укреплений».
6		Влияние физических упражнений на развитие человека. Игровая разминка. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.
7		Выполнение строевых команд. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Упражнения с набивными мячами.
8		Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Подвижные игры «Мяч капитану», «Мяч по кругу».
9		Футбол. Разминка с предметами. Удар по мячу с одного-двух шагов, после ведения. Игры «Точная передача» и др.
10		Футбол. Остановка катящегося мяча, ведение мяча между стоек, обводка стоек. Эстафеты с футбольными мячами.
11		Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Салки парами, цепочкой, с набивными мячами. Линейные и встречные эстафеты.
12		Настольный теннис. Многократное повторение хватки (способа держания) ракетки и основной стойки игрока. Упражнения с ракеткой и мячом. Упражнения на развитие силы.
13		Настольный теннис. Броски мяча правой и левой рукой об пол, партнеру, о стену. Выполнение подачи.
14		Настольный теннис. Различные виды жонглирования мячом. Групповые игры: «Круговая», «Один против всех».
15		История появления и развития футбола и настольного тенниса, инвентарь и основные правила игры. Игровая разминка. Эстафеты с бегом, прыжками и различными видами мячей.
16		Прием контрольных нормативов по физической подготовленности.
17		Правила техники безопасности во время занятий по баскетболу. Передвижения в стойке игрока (приставными шагами, спиной вперед, остановка в шаге и прыжком). Прыжки через скакалку на развитие прыгучести.
18		ОРУ и специальные упражнения с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча на месте и в движении, после перемещения и со сменой мест. Круговая тренировка ОФП на развитие ловкости.
19		Разминка с мячами (ББ и набивными мячами). Ведение мяча с изменением направления, скорости передвижения. Обводка препятствий.
20		Режим дня спортсмена. Броски мяча с близкого расстояния, с отражением от щита справа и слева. Игра «Баскетбольные снайперы».
21		Челночный бег лицом и спиной вперед, ведение мяча приставным шагом, в приседе, без зрительного контроля. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
22		Игровая разминка. ОРУ и специальные упражнения баскетболиста.

		Ведение и передачи мяча в парах, взаимодействие двух игроков. Броски с различных точек площадки.
23		Круговая тренировка ОФП на развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка.
24		Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Броски с места и после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола.
25		Эстафеты с элементами баскетбола между классами (используя ведение, броски, передачи мяча).
26		Разминка на развитие гибкости и подвижности суставов. Игра в мини-баскетбол поперек зала по упрощенным правилам.
27		История развития игры в баскетбол. Разметка игровой площадки. Игра «Супер - снайпер».
28		Жонглирование мячами на месте и в движении. Игра в баскетбол без ведения. Упражнения на развитие силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу, ноги на возвышенности и др.)
29		Товарищеские игры в баскетбол
30		Игровая разминка с мячами. Совершенствование изученных элементов баскетбола (ведение, передачи, броски мяча).
31		Контрольное занятие. Сдача нормативов.
32		День здоровья. Подвижные и спортивные игры.
<u>БАДМИНТОН</u>		
33		Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Оборудование и инвентарь, необходимый для игры в бадминтон. Разнообразности игры. Парная игра.
34		Стойка игрока. Подбрасывание волана над собой, удары сверху. Передачи волана в парах.
35		Игра «Салки» парами, с набивными мячами на развитие ловкости. Разучивание ударов сверху и снизу. Поддача. Игра в парах.
36		Основные правила игры в бадминтон. Пляжный или уличный бадминтон. Подвижные игры.
37		Игровая разминка. Разучивание подачи. Игра через сетку командная.
38		Круговая тренировка ОФП на развитие силы мышц ног (приседания на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и др.)
39		ОРУ с предметами (гимн. палками, скакалками, набивными мячами). Совершенствование ударов сверху в парных играх.
40		Упражнение с ракеткой и воланом на месте и в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием. Передачи через сетку парами.
41		Товарищеские игры внутри группы. Определение лучшего игрока.
42		Многократное повторение ударов сверху и приема снизу. Жонглирование воланом одной из сторон ракетки и двумя сторонами поочередно.
43		Подвижные игры. Эстафеты с элементами бадминтона.
44		Челночный бег на развитие ловкости. Метание мяча в цель. Упражнения на координацию движений.
45		Утренняя гимнастика и разминка перед занятиями или игрой (их необходимость и польза). Двусторонняя игра в бадминтон парами.
46		Совершенствование техники основных элементов игры в бадминтон. Круговая тренировка ОФП.
47		Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов, анализ полученных результатов.

48		День здоровья. Подвижные и спортивные игры.
		<u>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</u>
49		Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования по уходу за телом, требования к спортивной одежде и обуви. Игровая разминка. Правила игры в настольный теннис.
50		Многократное повторение хватки (способа держания) ракетки и основной стойки игрока. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой, левой рукой об пол, партнеру, о стену.
51		Различные виды жонглирования мячом, удары по мячу справа и слева.
52		Простейшие упражнения на освоение техники. Игры в группе.
53		Овладение приемами игры у тренировочной стенки, на столе. Круговая тренировка ОФП на развитие ловкости, координации движений.
54		Игровая разминка. Игры со спарринг-партнером.
55		Простейшие игры в группе и на столе.
56-57		Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха. Положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
58		Выполнение подач различными ударами. Групповые игры: «Круговая», «Один против всех».
59		Подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса.
60-63		Турнир по настольному теннису внутри группы.
64		Совершенствование изученных ранее технических приемов игры. Упражнения со скакалкой, длинной скакалкой, прыжки парами.
65-67		Открытый школьный турнир по настольному теннису для учащихся данных параллелей.
68		Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов за год.

Нормативные требования по физической подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Бег 30 м с высокого старта, с	4,9 - 6,1	5,3 - 6,3
2	Челночный бег 3 X 10 м, с	8,0 - 9,3	8,8 - 9,7
3	Прыжок в длину с места, см	160 - 205	150 - 185
4	6-минутный бег, м	1000 - 1350	850 - 1200
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	20 - 26	20 - 28
6	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	4-8	10-13
7	Наклон вперед из положения сидя, см	+ 6-10	+ 8-14

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря.

СПОРТИВНАЯ БАЗА:

-игровой спортивный зал;

- раздевалки;
- открытая спортивная площадка;
- футбольное поле;
- врачебный кабинет.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- теннисный стол;
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи малые и большие;
- мячи набивные;
- мячи теннисные для метания;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- эстафетные палочки;
- палки и обручи гимнастические;
- перекладина навесная;
- стенка гимнастическая.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
Москва «Просвещение», 2007
2. Физкультурно - оздоровительные программы для детей 7-10 лет (региональный опыт).
Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи» № 7, 2005
Москва, ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Количество часов: 72

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	В течение занятий
2.	Баскетбол	20
3.	Волейбол	20
4.	Бадминтон	10
5.	ОФП	10
6.	Соревнования	12
	итого	72 часа

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Бег 30 м с мячом, с	6,0	6,5
2	Челночный бег 3 X 10 м, с	7,7 – 8,5	8,5 – 8,9
3	Прыжок в длину с места, см	220	185
4	6-минутный бег, м	1500	1300
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	28	33
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку		
7			

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
	Баскетбол	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр.	
2	Техника передвижений, ведения, передач и бросков	Передвижения с максимальной скоростью, ускорения.
3	Передвижения и стойки.	Остановки, сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами и техническими приемами нападения
4	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения. Дриблинг.	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг. Ведение мяча на максимальной скорости при активном сопротивлении противника, обводка на скорости с различными способами маневрирования.

5	Владение мячом. Передача мяча в движении.	Ловля мяча на макс. скорости передвигения, передачи мяча в парах, тройках, «в отрыв» после подбора, длинные передачи.
6	Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча в движении. Бросок мяча.	Игровая разминка с ведением мяча и защитными действиями игроков. Бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций. Бросок мяча при активном сопротивлении противника, добывание мяча.
7	Бросок мяча после ведения.	Бросок мяча двумя, одной руками на месте и в движении, после ведения в два шага.
8	Штрафной бросок. Дальние броски.	Ведение мяча, передачи в движении. Штрафной бросок, бросок мяча с места с дальних дистанций.
9	Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
10	Техника защиты	Перехват голевых передач, противодействие дриблингу
11	Перехват мяча	Перехват мяча при передачах центральному игроку, перехват и отбивание мяча при сбрасывании
12	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами
13	Групповые тактические действия	Групповые взаимодействия в соответствии с планом игры
14	Командные действия. Двусторонняя игра	Нападение против зонного прессинга, применение комбинаций в ходе игры
15	Индивидуальные тактические действия в защите	Способы противодействия партнеру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения
16	Групповые и командные действия в защите	Зонный прессинг, смена форм защиты в зависимости от игровых ситуаций
17	Товарищеские игры по баскетболу	
18	Школьный турнир по баскетболу	
19	Школьный турнир по баскетболу	
20	Развитие двигательных качеств. ОФП	Круговая тренировка ОФП
21	Учебная двусторонняя игра в баскетбол с элементами судейства	
22	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра	
23	Совершенствование технических элементов игры в баскетбол	Ведение мяча, передачи в движении
24	Совершенствование технических элементов игры в баскетбол	Броски мяча с места и в движении
25	Учебная двусторонняя игра по основным правилам	
	Волейбол	
26	Повторный инструктаж по ТБ. История развития волейбола	
27	Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков.	Перемещения приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления
28	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

29	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	
30	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.
31	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).
32	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка ОФП	
33	Верхняя прямая подача. Учебная игра	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол
34	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.
35	Нападающий удар в облегченных условиях.	Нападающий удар в облегченных условиях.
36	Групповые тактические действия. Учебная игра	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Двусторонняя игра в волейбол
37	Одиночное и двойное блокирование.	Одиночное и двойное блокирование.
38	Школьный турнир по волейболу	
39	Школьный турнир по волейболу	
40	Развитие двигательных качеств. ОФП	Круговая тренировка ОФП
41	Круговая тренировка ОФП	
42	Сдача контрольных нормативов	Промежуточный контроль физической подготовленности
43	Городской турнир по волейболу	
44	Городской турнир по волейболу	
45	Городской турнир по волейболу	
46	Двусторонняя учебная игра в волейбол с элементами судейства	
47	Совершенствование технических элементов игры в волейбол	Прием мяча снизу и верхние передачи мяча на месте и после перемещения
48	Совершенствование технических элементов игры в волейбол	Одиночное и групповое блокирование, подачи мяча в различные зоны площадки
49	Учебная игра в волейбол	
50	Развитие двигательных качеств	Круговая тренировка ОФП
	Бадминтон	
51	Повторный инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. История развития бадминтона.	Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.
52	Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.
53	Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку,

	Техника выполнения подачи.	снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.
54	Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Упражнения общей физической подготовки.	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.
55	Игра в бадминтон в парах	
56	Турнир по бадминтону в группе	
57	Основы тактики одиночной игры	
58	Учебная игра по упрощенным правилам	
59	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов	
60	Основы тактики парной игры. Учебная парная игра	
61	Совершенствование технических элементов	Удары по волану справа и слева, плоский удар над головой, подачи
62	Развитие физических способностей с учетом особенностей действий бадминтониста в игре	
63	Развитие двигательных качеств	Упражнения на развитие гибкости
64	Судейство игры в бадминтон (судейская практика)	
65	Школьный турнир по бадминтону	
66	Школьный турнир по бадминтону	
67	Развитие двигательных качеств	Круговая тренировка ОФП
68	Игровая разминка. Подвижные игры	
69	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	Совершенствование технических элементов
70	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	
71	Тестирование уровня физической подготовленности	
72	Контрольное занятие. Сдача нормативов	Тестирование уровня физической подготовленности

Список используемой литературы

Литература для учителя:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- 2.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт, 2007.

3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

5. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

6. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

7. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

8. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

9. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).