

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №1»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
Решением Педагогического совета  
МБОУ «Центр образования №1»  
Протокол заседания №12  
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Центр образования №1»  
М.М. Астахова  
от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Уровень программы: *базовый*  
Направленность: *физкультурно-спортивная*  
Возраст: *7-11 лет*  
Срок реализации: *1 год*

Составитель: Петрова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» (далее – программа) разработана с учетом действующих Федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на базовый уровень освоения.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучение младших школьников в возрасте 7-11 лет, срок реализации - 1 год (36 часов). Данная программа реализуется в МБОУ «Центр образования №1» с 2023 года.

### Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

10. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями и по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

12. Устав МБОУ «Центр образования №1».

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность реализации 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.

### **Актуальность программы.**

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.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью программы является ее 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.

### **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 программы:**

##### **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 кооперативному 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.

## Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

### Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая. Всего две группы. Количество детей в группе – 15.

Занятия проводятся – 1 раз в неделю по 1 часу в каждой группе; продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать 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 инвентарем 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.

*Получать 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Раздел, тема | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля |
|----------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |              | всего            | теория | практика |                   |
|          |              |                  |        |          |                   |

|            |                        |    |    |    |                     |
|------------|------------------------|----|----|----|---------------------|
| <b>I</b>   | <b>Вводное занятие</b> | 1  | 1  | 0  | Тестирование, опрос |
| <b>II</b>  | <b>Подвижные игры</b>  | 15 | 4  | 11 |                     |
| 1          | Игры с бегом           | 4  | 1  | 3  | игра                |
| 2          | Игры с прыжками        | 4  | 1  | 3  | игра                |
| 3          | Игры с мячом           | 4  | 1  | 3  | игра                |
| 4.         | Народные игры          | 2  | 1  | 1  | игра                |
| 5.         | Эстафеты               | 1  | 0  | 1  | соревнования        |
| <b>III</b> | <b>Спортивные игры</b> | 20 | 6  | 14 |                     |
| 1          | Баскетбол              | 7  | 2  | 5  | соревнования        |
| 2          | Пионербол              | 6  | 2  | 4  | соревнования        |
| 3          | Футбол                 | 7  | 2  | 5  | соревнования        |
|            | <b>Итого часов</b>     | 36 | 11 | 25 |                     |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел I. 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.

### Раздел II. Подвижные игры.

#### 1. Тема: Игры с бегом

**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

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

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

#### 3. Тема: Игры с мячом

**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**

**Теория:** Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «12палочек»,

«Городки», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка–сапожник», «Ручеек», «Коршун», «Бабки».

**Практика:** Разучивание игр. Проведение игр.

«Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «12палочек», «Городки», «Бегунок», «Верёвочка»,

«Котел», «Дедушка–сапожник», «Ручеек», «Коршун», «Бабки».

#### **5. Тема: Эстафеты**

**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**

#### **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, передачи ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

### **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 команды, 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, получавшая 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 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. Впередистоящие 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 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.** 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. Поддача 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 сместипосле2-хшаговв 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, за тем 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.

#### **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 центровой 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 центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных 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.

### **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.

## **2 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.

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 полу при сиде. 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».

### **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 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 5м 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.

## Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

| № п/п                                     | Дата | Содержание занятия  | Форма контроля                 | Примечания |
|---|------|---|--------------------------------|------------|
| <b>Тема 1. Вводное занятие – 1 час</b>    |      |   |                                |            |
| 1   |      | Инструктаж по технике безопасности на занятие, значение игр в физическом развитии человека.   | Входящий Контроль опрос        |            |
| <b>Тема 2. Подвижные игры - 15 часов</b>  |      |   |                                |            |
| <b>2.1 Игры с бегом</b>                   |      |   |                                |            |
| 2   |      | Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр. Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», | Наблюдение                     |            |
| 3   |      | Игры «Гуси-лебеди», «Волки, зайцы и лисицы»   | игра                           |            |
| 4   |      | Игры «Третий лишний». «Шишки, жёлуди орехи».  | игра                           |            |
| 5   |      | Игры «Пустое место», «Невод», «Выше ножки от земли».  | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.2. Игры с прыжками</b>               |      |   |                                |            |
| 6   |      | Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр. «Резиночки», «Вороны и воробьи»,     | игра                           |            |
| 7   |      | Игры «Медведи и пчёлы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки»  | игра                           |            |
| 8   |      | Игры «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка»,   | игра                           |            |
| 9   |      | Игры «Прыжок за прыжком», «Волк во рву».  | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.3 Игры с мячом.</b>                  |      |   |                                |            |
| 10  |      | Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр. Игры: «Мячик», «Мяч по полу».        | игра                           |            |
| 11  |      | Игры «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели».  | игра                           |            |
| 12  |      | Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»,   | игра                           |            |
| 13  |      | Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».  | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.4 Народные игры</b>                  |      |   |                                |            |
| 14  |      | Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «12 палочек», «Городки»,  | игра                           |            |
| 15  |      | Проведение игр. «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка – сапожник», «Ручеек», «Коршун».  | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.5 Эстафеты</b>                       |      |   |                                |            |
| 16  |      | ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами.   | соревнования                   |            |
| <b>Тема 3 Спортивные игры. - 20 часов</b> |      |   |                                |            |
| <b>3.1 Баскетбол</b>                      |      |   |                                |            |
| 17  |      | Правила игры в баскетбол. Понятие о технике и   | Тестирование                   |            |

|                       |  |  |                        |  |
|-----------------------|--|--|------------------------|--|
|                       |  | тактике игры, предупреждение травматизма. Подвижные эстафеты, подводящие к баскетболу.   |                        |  |
| 18                    |  | Офп , Сфп .Игры «10 передач» ,«Мяч капитану»   | игра                   |  |
| 19                    |  | Офп , Сфп Игра «Рывок за мячом»  | игра                   |  |
| 20                    |  | Офп , Сфп Игры .«Пятнашки»,  | игра                   |  |
| 21                    |  | Офп , Сфп «Эстафета с ведением броском мяча в корзину»   | Соревнования           |  |
| 22                    |  | Офп , Сфп Эстафета «Бег пингвинов»   | Соревнования           |  |
| 23                    |  | Офп, сфп. Эстафета «Передал –садись»   | Соревнования           |  |
| <b>3.2 Пионербол.</b> |  |  |                        |  |
| 24                    |  | Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма .Игра «Мяч над головой»                 | игра                   |  |
| 25                    |  | Специальная физическая подготовка Игра. «Мяч перед собой»  | игра                   |  |
| 26                    |  | Специальная физическая подготовка. Игра .«Волейбольные салочки»  | игра                   |  |
| 27                    |  | Технико-тактические приемы. Подача мяча Игра «Передача центрному»  | игра                   |  |
| 28                    |  | Технико-тактические приемы. Подача мяча Игра «Прими подачу».   |                        |  |
| 29                    |  | Технико-тактические приемы. Подача мяча. Эстафета «Бег с волейбольным мячом».  | Соревнования           |  |
| <b>3.3 Футбол</b>     |  |  |                        |  |
| 30                    |  | Правила игры в футбол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Подвижные эстафеты, подводящие к футболу. | игра                   |  |
| 31                    |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Подвижная цель»  | игра                   |  |
| 32                    |  | Упражнение с резиновым мячом. Игра «Ведение мяча парами.»  | игра                   |  |
| 33                    |  | Упражнение с резиновым мячом. Игра «Гонка мячей»   | игра                   |  |
| 34                    |  | Специальные упражнения для развития быстроты Игра «Забей в ворота», «Футболист»  | Соревнования           |  |
| 35                    |  | Специальные упражнения для развития ловкости Игра «Смена сторон»   | Соревнования           |  |
| 36                    |  | Итоговое занятие Соревнование по футболу   | Промежуточный контроль |  |

## **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ, ФОРМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся; не 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.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБ ОУ Центр образования №1 г. Новомосковск.

Технические средства:

- музыкальная колонка;
- мультимедийное оборудование: ноутбук.

Мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь:

- мячи по видам спорта;
- скакалки;
- обручи;
- кегли;
- эстафетные палочки;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка.

## **Информационное обеспечение**

2. Видео, фото, интернет-источники.
3. Иллюстрированная литература по направлению.
4. Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.
5. Видео материалы и картотека по спортивным играм.
6. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов: <https://infourok.ru>, <http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература, используемая при составлении программы**

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, 1977.
5. Л.В. Былеев ,Сборник подвижных игр. –М., 1990.
6. ЛитвиновМ.Ф.,Русские народные подвижные игры. -М., 1986.
7. 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»- МирКниги. 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.,1988
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения, -М.,1993.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
8. 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.ЖуковМ.Н.,Подвижныеигры.-М.,2000.
11. ЖелезнякМ.Н.,Спортивныеигры. –М.,2001.
12. ГлязерС.В.,Зимниеигрыиразвлечения.–М., 1993.
13. ВасильковГ.А.,Отигркспорту. –М.,1989.