



Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 522  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
190013 Санкт-Петербург Малодетскоесельский пр., 17-19/34 лит А  
тел. 573-96-46/факс 746-89-24  
ИНН 7826049732 ОКПО 53251009 ОКОГУ 23280 ОКОНХ 92310  
ОГРН 1027810287999

ПРИНЯТО

На заседании  
Педагогического Совета  
ГБОУ школа № 522  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ школа № 522  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Ю.Г. Елизарова  
Приказ № 105-ОД от 31.08.2017



**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Подвижные игры»**

**возраст учащихся: 7-11 лет  
срок реализации: 3 года**

Разработчик  
Ожеред Олеся Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и ориентирована на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Актуальность** данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей.

Программа направлена на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Подвижные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей с ОВЗ (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы.

**Адресат программы.** В секцию «Подвижные игры» принимаются учащиеся в возрасте 7-11 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

### **Цель:**

Создание условий для формирования у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность.

### **Задачи:**

*Образовательные:*

Обучить двигательным навыкам.

Обучить упражнениям и элементам игровых видов спорта: мини-баскетбола, пионербола, мини-футбола, бадминтона.

*Развивающие:*

Развить общие и специфические координационные способности.

Укрепить физическое здоровье.

Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

*Воспитательные:*

Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты освоения программы курса**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### **Метапредметные результаты освоения программы курса**

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

### **Предметные результаты освоения программы курса**

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях

индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Условия реализации программы.**

В кружок «Подвижные игры» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 11 лет, не имеющие противопоказаний для занятий подвижными играми.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 7-8 лет; 2 год обучения – 8-10 лет; 3 год обучения – 10-11 лет.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Количественный состав групп:

Первый год обучения - не менее 12 человек.

Второй год обучения – не менее 10 человек.

Третий год обучения – не менее 8 человек.

### **Срок реализации программы**

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 3 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 324 часов.

1 год обучения – 108 часов (3 часа в неделю);

2 год обучения – 108 часов (3 часа в неделю);

3 год обучения – 108 часов (3 часа в неделю).

Продолжительность учебного часа – 40 минут

### **Методы обучения**

Словесный (объяснения, беседы)

Наглядный (показ упражнений, демонстрация наглядных материалов)

Практический (игра, соревнование, занятие)

Метод стимулирования

Метод контроля и самоконтроля

**Формы занятий:**

По традиционной схеме: групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнении, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Технологии:**

Игровая – ведущая

Коммуникативная

Личностно – ориентированная

**Контроль результатов:**

Способы и формы проверки результативности.

№ п/п	Наименование темы	Знания, умения, навыки	Форма проверки
<b>Первый год обучения</b>			
Образовательные задачи			
1.	Формирование двигательных навыков и умений	Ходьба, бег, прыжки	Контрольные занятия, тесты, наблюдения
Развивающие и воспитательные задачи			
1.	Развитие координационных способностей	Сила, ловкость, скорость, выносливость	Контрольные нормативы, наблюдения
2.	Воспитание дисциплины, чувства коллективизма	Дисциплина, коллективизм	Игры, беседы, наблюдения
<b>Второй и третий год обучения</b>			
Образовательные задачи			
1.	Правила игр, техника подводящих игр «перестрелка», «мини баскетбол», «пионербол»	Техника подводящих игр	Контрольное занятие, игра
2.	Тактика «перестрелка», «мини баскетбол», «пионербол»	Тактика игр	Контрольное занятие, игра
Развивающие и воспитательные задачи			
1.	Двигательная подготовка	Сила, скорость, мышечная и аэробная выносливость	Контрольные занятия, тесты, наблюдения
2.	Воспитание коллективизма, спортивной этики	Чувство коллективизма, уважения друг к другу, взаимопомощь, ответственность, дисциплина	Игры, соревнования, беседы, наблюдения

## Контрольные тесты для СФП и ОФП

1. Тест по прибору Аболакова (прыжок в высоту с места)
2. Челночный бег 3X10
3. Прыжок в длину с места
4. Американский шест (поднимание туловища из положения «лежа» в положение «седа» определенное количество раз за определенный промежуток времени эквивалентный 60сек)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре
6. Метание набивного мяча 1кг
7. Подтягивание (мальчики), прыжки со скакалкой (девочки)

## Контрольные тесты для технической подготовки

### 1. Мини – баскетбол:

- Ведение мяча левой и правой рукой
- Передача мяча партнеру способами «от груди», «от пола»
- Бросок мяча в б/кольцо
- Исполнение технического элемента:  
1 год обучения – ведение мяча – 2шага – бросок мяча в б/кольцо  
2 год обучения – ведение – остановка прыжком - бросок мяча в б/кольцо  
3 год обучения – в паре с партнером ведение и передача – 2 шага – бросок мяча в кольцо или выполнение другого более сложного технического элемента на выбор.

### 2. Мини – футбол:

- Ведение мяча левой и правой ногой
- Передача мяча левой и правой ногой
- Остановка мяча
- Удары мяча по воротам
- Выполнение технического элемента в паре с партнером

### 3. Пионербол:

- Подача мяча
- Прием мяча
- Передача мяча
- Комбинация в паре с партнером

### 4. Бадминтон:

- Подача
- Прием подачи от партнера
- Розыгрыш в паре с партнером

## Нормативы по ОФП и СФП

### 1 год обучения

пол	Тест Аболакова	Челночный бег 3X10	Прыжок в длину с места	Американский тест 30сек	Сгибание, разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Подтягивание (кол-во раз)	Скакалка 15сек
М	5см	11.8	136	28	6	2-3	-
Д	5см	12.0	126	18	4	-	24-28

### 2 год обучения

пол	Тест Аболакова	Челночный бег 3X10	Прыжок в длину с места	Американский тест 1 мин	Сгибание, разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Подтягивание (кол-во раз)	Скакалка 30сек
М	10см	11.0	147	38	8	3-4	-
Д	10см	11.2	139	30	6	-	36-38

### 3 год обучения

пол	Тест Аболакова	Челночный бег 3X10	Прыжок в длину с места	Американский тест 1 мин	Сгибание, разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Подтягивание (кол-во раз)	Скакалка 1 мин
М	15см	10.0	157	45-48	10	5-6	-
Д	15см	10.5	150	35-38	8	-	80-90

### Метание набивного мяча

	1 год	2 год	3 год
М	255	350	380
Д	215	345	350

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	Общеразвивающие упражнения	36	7	29	
3	Подвижные игры	32	8	24	
4	Общие эстафеты.	24	4	20	
5	Мини-футбол.	14	4	10	
6	Итоговое занятие.	1		1	
7	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	Повторение изученного материала за прошедший год	6	2	4	
3	Общеразвивающие упражнения	20	4	16	
4	Подвижные игры	24	6	18	
5	Общие эстафеты	14	4	10	

6	Пионербол	14	4	10	
7	Мини-баскетбол	14	4	10	
8	Мини-футбол.	14	4	10	
9	Итоговое занятие.	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Повторение изученного материала за прошедший год	6	2	4	
3.	Общеразвивающие упражнения	12	4	8	
4.	Подвижные игры	17	4	13	
5.	Мини-баскетбол	16	4	12	
6.	Пионербол	16	4	12	
7.	Мини-футбол.	16	4	12	
8.	Бадминтон.	16	4	12	
9.	Свободные игры, соревнования.	6	1	5	
10.	Итоговое занятие.	2		2	
11.	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	

**5. Методическое обеспечение образовательной программы**

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты	Анализ анкет
2.	Строевые упражнения	Тренировки показ	Словесные, наглядные, практические	CD диски, магнитофон	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения	Тренировки показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в/б, б/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч, CD диски, магнитофон	Контрольные нормативы, наблюдение

4.	Упражнения для формирования осанки (основные упражнения)	Тренировки показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, б/б, резиновые и набивные мячи, гимнастическая палка, CD диски, магнитофон	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Спортивные игры без мяча	Тренировки показ, беседа, игры	Словесные, наглядные, практические		Результаты игр, наблюдение
6.	Спортивные игры с мячом	Тренировки показ, беседа, игры	Словесные, наглядные, практические	Резиновые и набивные мячи, эстафетные палочки, ограничительные стойки, кубики и т.д.	Результаты игр, наблюдение
7.	Мини-баскетбол	Тренировки показ, беседа, игры	Словесные, наглядные, практические	б/бмячи, б/б кольца	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
8.	Пионербол	Тренировки показ, беседа, игры	Словесные, наглядные, практические	Резиновые мячи, сетка	Результаты игр, наблюдение контрольные нормативы
9.	Мини футбол	Тренировки показ, беседа, игры	Словесные, наглядные, практические	Футбольные мячи	Результаты игр, наблюдение контрольные нормативы
10.	Бадминтон	Тренировки показ, беседа, игры	Словесные, наглядные, практические	Волан, сетка, ракетки	Результаты игр, наблюдение контрольные нормативы
11.	Свободные игры, соревнования, товарищеские встречи	Игры, соревнования	Практические	б/б мячи, б/б кольца, резиновые и набивные мячи, сетка, эстафетные палочки, ограничительные стойки, кубики и т.д.	Результаты игр, соревнований
12.	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	Скакалка, в/б, б/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч, CD диски, магнитофон	Анализ диагностики умений и навыков

## Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в кружке «Подвижные игры» имеется следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сеткой	2 штуки
2.	Мячи футбольные	20 штук
3.	Мячи волейбольные	20 штук
4.	Мячи Баскетбольные	20 штук
5.	Мячи резиновые	15 штук
6.	Ракетки для бадминтона	16 штук
7.	Волан	10 штук
8.	Эстафетные палочки	10 штук
9.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
10.	Гимнастические скамейки	4 штуки
11.	Гимнастические маты	25 штуки
12.	Кольца баскетбольные	2 штуки
13.	Скакалки	20 штук
14.	Палка гимнастическая	20 штук
15.	Сетка волейбольная	4 штуки
16.	Обруч гимнастический	15 штук
17.	Мячи набивные (масса 1 кг)	10 штук
18.	Стойки для обводки	25 штук
19.	Гантели различной тяжести	20 штук
20.	Гимнастическая перекладина	2 штука
21.	Насос ручной со штуцером	2 штуки

## Рабочая программа 1 год обучения

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017  (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	108	Два раза в неделю: 1 раз по 1 часу; 1 раз по 2 часа

**Цель:** обучение основным видам двигательных навыков.

**Задачи:**

- Научить правильно выполнять все виды ходьбы, бега, прыжков и метания мяча

- Прыгать в длину с места.
- Правильно выполнять упражнения с мячом, бросать предметы в цель с разных позиций.

## **Содержание программы.**

### **1 год обучения.**

#### **1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с педагогом. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

#### **2. Строевые упражнения.**

Понятия о строе и команде, шеренге, колонне, фланге.

Ходьба: на месте, в движении, в колонне по одному, под музыку, противоходом, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, переход с шага и обратно.

Прыжки: на правой ноге и на левой ноге, на двух ногах, многоскоки, с правой и левой ноги.

**3. Упражнения для формирования осанки (основные упражнения):** ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу, упражнения с мячом: подбрасывание, прокатывание мяча между стойками, бег, бег с ускорением.

#### **4. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук и плечевого пояса без предмета и с предметом

Упражнения из положения, лежа без предмета и с предметом

Упражнения с гимнастической палкой

Упражнения с обручем

**5. Спортивные игры без мяча** «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Гуси - лебеди», «Совушка», «Два мороза», «Пятнашки»

**6. Спортивные игры с мячом** «Ловкие ребята», «Подбрось, поймай», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Передача мяча», «Перенос мяча», «Снайпер»

**7. Эстафеты без предмета** «С кочки на кочку», «Кто быстрее до флажка»

**8. Эстафеты с предметом**

**9. Мини-футбол.**

**10. Итоговое занятие.** Сдача нормативов. Диагностика навыков и умений.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

В конце первого года обучения учащийся:

должен **знать**:

Правила техники безопасности на занятиях.

Правила подвижных игр.

должен **уметь**:

Правильно выполнять все виды ходьбы, бега, прыжков и метания мяча

Прыгать в длину с места.

Правильно выполнять упражнения с мячом, бросать предметы в цель с разных позиций.

Правильно выполнять гимнастические упражнения.

Правильно выполнять физические упражнения из разных исходных позиций.

Играть в подвижные игры.

## **Рабочая программа**

### **2 год обучения**

## **Календарный учебный график**

Год	Дата начала	Дата	Всего	Количество	Режим

обучения	обучения по программе	окончания обучения по программе	учебных недель	учебных часов	занятий
1 год	01.09.2017  (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	108	Два раза в неделю: 1 раз по 1 часу; 1 раз по 2 часа

**Цель:** обучение основам спортивных игр.

**Задачи:**

Научить:

- Правилам игр без мяча, технику и тактику игр.
- Правилам игр с мячом, технику и тактику игр.
- Правилам игры «мини-баскетбол, «пионербол».

## 2 год обучения

**1.Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с педагогом. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

### 2.Строевые упражнения.

Повторение понятий о строе и команде, шеренге, колонне, фланге.

Ходьба: на носках, на пятках, «перекатом», на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в приседе, в полуприседе

Бег: по прямой, противходом, спиной вперед, правым и левым боком, скрестным шагом, с ускорением, с изменением направления по сигналу

Прыжки: на правой ноге и на левой ноге, на двух ногах, вприсядку, с продвижением вперед вприсядку, правым и левым боком, выпрыгивание из полного приседания

### 3.Общеразвивающие упражнения

Без предмета: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза

С предметом: скакалка, в/б, б/б, резиновый набивной мяч

**4. Спортивные игры без мяча** «День и ночь», «Караси и щука», «Два мороза», «Волк во рву», «Третий лишний», «Салки без мяча», «Бездомный заяц», «Петушиная атака», «Коршун и наседка». Эстафеты

**5.Спортивные игры с мячом** «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Снайпер»

**6.Эстафеты** с мячом: ведением, передачами, броском в кольцо, с преодолением препятствий

### 7.Мини-баскетбол

Правила подводящей игры «мини баскетбол»

Техника нападения

Техника передвижения: стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте

Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, высоко и низко летящего, передача мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой, от плеча, с отскоком от пола, броски мяча с места двумя руками от груди, от головы (сверху), ведение мяча с высоким отскоком.

Техника защиты: техника передвижений, стойка защитника, стойка его отступления по одной линии

Тактика нападения и защиты

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча

Групповые действия: взаимодействие двух игроков, подстраховка.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.

### **8.Пионербол.**

Правила подводящей игры «мини баскетбол»

Техника игры: основные технические приемы, стойка защитника, нападающего, перемещение по площадке, передвижение, передача, ловля мяча, подача мяча, переходы, игра отскочившего мяча от сетки.

Техника нападения: стойка нападающего, перемещение без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижение приставными шагами (вперед – назад, боком), остановка шагом и прискоком, повороты на месте, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходов и передач, подача одной рукой от плеча на месте, ловля мяча одной и двумя руками, игра «от сетки».

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки

Групповые действия: взаимодействие двух, трех игроков, подстраховка

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите

### **9. Мини-футбол**

#### **10.Свободные игры, соревнования, товарищеские встречи**

Игры на занятии: «мини футбол», «пионербол», «мини баскетбол», «бадминтон»

Участие в соревнованиях, товарищеских играх, первенствах ОДОД

**11. Итоговое занятие.** Сдача контрольных нормативов. Диагностика навыков и умений.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

В конце второго года обучения учащийся:

должен **знать**:

Правила игр без мяча, технику и тактику игр.

Правила игр с мячом, технику и тактику игр.

Правила игры «мини-баскетбол, «пионербол».

Размеры площадки для спортивных игр, количество играющих, функции игроков.

Технику передвижения, технику защиты, технику нападения.

должен **уметь**:

Выполнять правильно все виды ходьбы, бега, прыжков, выпрыгивании.

Выполнять правильно общеразвивающие упражнения.

Выполнять упражнения без предмета и с предметом.

Правильно выполнять технику передвижения.

Правильно выполнять технику защиты.

Правильно выполнять технику владения мячом.

Правильно выполнять технику нападения.

## **Рабочая программа**

### **3 год обучения**

**Цель:** совершенствование владения техникой спортивных игр

#### **Задачи**

Научить:

- Правилам спортивных игр с мячом и без мяча.
- Правилам игр баскетбол, пионербол, мини-футбол, бадминтон.

**3 год обучения**

**1. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с педагогом. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения без предмета:

для мышц рук и плечевого пояса

для мышц ног и таза

Упражнения с предметом: скакалка, в/б, б/б, резиновый и набивной мяч

Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке

## **3. Легкоатлетические, беговые, прыжковые упражнения**

Ходьба: на носках, на пятках, «перекатом», на внутренней и внешней стороне стопы

Бег: на короткие дистанции 60 метров с изменением направления, медленный бег, кросс 300 метров, челночный бег

Прыжки: на правой и левой ноге, на двух ногах, вприсядку, с продвижением вперед вприсядку, многоскоки

**4. Спортивные игры без мяча:** «День и ночь», «Караси и щука», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Пятнашки» из различных положений, групповые, командные эстафеты

**5. Спортивные игры с мячом** «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Снайпер», «Вызов номеров», «Пятнашки с мячом», «Перестрелка», «Скок - бол». Эстафеты с мячом: ведением, передачами, броском в кольцо, с преодолением препятствий

## **6. Мини-баскетбол**

Повторение правил подводящей игры «мини баскетбол»

Техника нападения

Техника передвижения: стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты на месте.

Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, с отскоками от пола, высоко и низко летящего, передача мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой, от плеча, с отскоком от пола, передача правой и левой рукой от плеча, с отскоком от пола, броски мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.

Техника защиты

Техника передвижений. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью взаимодействия с партнером по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Тактика защиты:

Групповые действия: взаимодействие двух игроков, подстраховка

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.

## **7. Пионербол.**

Повторение правил подводящей игры «мини баскетбол»

Закрепление основ техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча.

Сочетание подач с защитным и атакующими приемами.

Тренировка тактических вариантов игры в защите, в нападении, взаимодействие игроков.

Совершенствование тактики игры в разных зонах: нападение, защиты.

## **8. Мини-футбол**

Повторение правил игры.

Техника передвижений: ходьба, бег, передвижение приставными шагами правым и левым боком, передвижение приставными шагами спиной, остановки, повороты в движении, ускорения, челночный бег, прыжковые упражнения.

Техника владения мячом: передача мяча разными способами (внутренней и внешней частью стопы, подъемом стопы), остановка мяча разными способами (внутренней частью стопы, внешней частью стопы, нижней частью стопы, голенью, внутренней частью бедра, грудью), ведение мяча левой и правой ногами поочередно, исполнение элементов дриблинга с точным выполнением задания и с импровизацией, отработка элементов техники в группе (передача мяча в одно касание, жонглирование мячом, двухсторонняя игра по упрощенным правилам), отработка ударов по воротам и штрафных ударов.

Техника защиты

Техника передвижений, элементы персональной защиты, элементы командной защиты, отработка элементов «прессинга».

Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места на поле с целью взаимодействия с партнером по команде, применение изученных элементов и приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Тактика защиты

Индивидуальные действия, командные действия, подстраховка, взаимодействие двух игроков, переключение от действий в нападении к действиям в защите.

## **9.Бадминтон**

Повторение правил игры «бадминтон».

Закрепление основ техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры.

Сочетание подач с защитными и атакующими приемами.

Тренировка тактических приемов игры в защите и в нападении.

Отработка командных действий при защите и при атаке.

Совершенствование техники и тактики игры с партнером и при командной игре.

## **10.Свободные игры, соревнования, товарищеские встречи.**

Игры на занятии «мини-баскетбол», «пионербол», «мин- футбол», «бадминтон». Участие в соревнованиях, товарищеских играх, первенствах ОДОД.

**11.Итоговое занятие.** Сдача контрольных нормативов. Диагностика навыков и умений.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

В конце третьего года обучения учащийся:

должен **знать**:

Правила техники безопасности при занятии спортивными играми.

Правила спортивных игр с мячом и без мяча.

Правила игр баскетбол, пионербол, мини-футбол, бадминтон.

Технику передвижения, технику защиты, технику нападения этих игр.

Общеразвивающие упражнения.

должен **уметь**:

Правильно выбирать тактику игры в разных зонах нападения, защиты.

Правильно выполнять технику нападения

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Правильно выполнять технику защиты

Техника передвижений. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Спортивные игры без.

Спортивные игры с мячом.

**Способы и формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

На каждом занятии учащиеся часть заданий выполняют самостоятельно: упражнения по общефизической подготовке, организуют игры или соревнования. Результаты освоения программы педагог фиксирует в диагностической карте результативности учебно - воспитательного процесса. На занятиях в доброжелательной форме озвучивается лишь конструктивная оценка работы учащегося.

Основой для перевода детей на другой год обучения служит выполнение нормативов, участие в соревнованиях, рост по результатам диагностик навыков и умений.