Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица

Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор школы:

МБОУ СОШ с.Девица Приказ №\_\_\_\_\_от 31 августа 2023 г.

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Калейдоскоп спортивных игр»

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивные игры»

физкультурно-спортивной направленности

(Возраст детей: 8 - 11лет)

Срок реализации программы: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Пономарёва Татьяна Валерьевна

педагог ДО

2023

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «КАЛЕЙДОСКОП СПОРТИВНЫХ ИГР»**

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний необходимых учащимися для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. В практическую часть включены упражнения, игровые задания и комбинации позволяющие учащимся приобрести практические навыки по спортивным и национальным играм: русская лапта, футбол, настольный теннис, бадминтон.

**Тема 1. Русская лапта (9 часов)**

Исторические и национальные основы. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Техника безопасности на занятиях по «Русской лапте» (1 час).

Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Развитие скоростных качеств. Эстафеты (1 час).

Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом (1 час).

Обучение перебежкам в лапте. Развитие ловкости. Подвижные игры (1 час).

Разучивание техники осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры (1 час).

Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами (1 час).

Овладение групповыми взаимодействиями. Совершенствование техники ловли низко

летящего мяча. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта» (1 час).

Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта (1 час).

Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика (1 час).

**Тема 2. Футбол (8 часов)**

Повторный инструктаж. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся спортивными играми. Техника передвижения в футболе (1 час).

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Удары по мячу головой, ногой (1 час).

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря (1 час).

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом (1 час).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия (1 час).

Тактика игры вратаря (1 час).

Правила соревнований, их организация и судейство в футболе (1 час).

Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика (1 час).

**Тема 3. Настольный теннис (9 часов)**

Повторный инструктаж. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правильная хватка ракетки (1час).

Техника перемещений. Удары по мячу накатом (1 час).

Удар без вращения мяча с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок (1 час).

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) (1 час).

Вращение мяча. Изучение подач (1 час).

Игра в ближней и дальней зонах (1 час).

Свободная игра (1 час).

Правила соревнований, их организация и судейство в настольном теннисе. Игра на счет (1 час).

Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика (1 час).

**Тема 4. Бадминтон (11 часов)**

Повторный инструктаж. Основы общей и специально физической подготовки в бадминтоне. Набивание (жонглироание) волана (1 час).

Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки (1 час).

Короткая передача волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали) (1 час).

Обучение высокодалеким ударам (1 час).

Обучение мягким ударам перед собой (1 час).

Обучение удару над головой (1 час).

Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой (1 час).

Обучение плоской подачи и ударам (1 час).

Обучение укороченному удару (1 час).

Разбор правил одиночной и парной игры. Прием атакующего удара «смеш» (1 час).

Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика (1 час).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Русская лапта**

**Ученик должен знать:**

- основные типичные ошибки при выполнении ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;

- оптимальный угол вылета мяча при метании на дальность;

- основные правила соревнований в русской   лапте.

**Ученик должен уметь:**

- соблюдать правила безопасности на занятиях русской   лапты;

- технически правильно выполнять подбрасывание мяча;

- технически правильно выполнять удары по мячу сверху и сбоку;

- технически правильно выполнять ловлю и передачу мяча в парах на месте, с шагом, со сменой мест, в движении;

- технически правильно выполнять осаливание соперника из различных положений;

- технически правильно выполнять перебежки;

- играть в русскую   лапту по упрощённым правилам.

**Футбол**

**Ученик должен знать:**

- как правильно выполнять ведение мяча;

- основные виды ударов;

- основные виды паса;

- способы выполнения ударов по воротам;

- технику выполнения ударов;

- значение технической подготовки в избранном виде спорта.

**Ученик должен уметь:**

- управлять мячом, жонглировать;

- выполнять короткую, среднюю и длинную передачи;

- выполнять удар по мячу внешней и внутренней стороной стопы.

**Настольный теннис**

**Ученик должен знать:**

- правила поведения во время соревнований;

- нормы поведения в коллективе;

- правила безопасности игры в настольный теннис;

- как поддержать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- основные правила игры в настольный теннис.

**Ученик должен уметь:**

- выполнять основные приемы передвижений в игре;

- выполнять удары по мячу накатом, удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезку;

- играть в ближней и дальней зонах;

- выполнять вращение мяча;

- подачи: короткие и длинные, справа и слева.

**Бадминтон**

**Ученик должен знать:**

- как правильно перемещаться;

- названия основных ударов;

- правила бадминтона, правила счёта.

**Ученик должен уметь:**

- играть на корте, соблюдая правила;

- последовательно выполнять подачу и удары;

- быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «КАЛЕЙДОСКОП СПОРТИВНЫХ ИГР»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Общее количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1 | Русская лапта  Исторические и национальные основы. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Техника безопасности на занятиях по «Русской лапте» (1 час).  Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.  Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.  Обучение перебежкам в лапте. Развитие ловкости. Подвижные игры  .  Разучивание техники осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.  Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.  Овладение групповыми взаимодействиями. Совершенствование техники ловли низко  летящего мяча. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта».  Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.  Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. | 9 | 1 | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 2 | Футбол  Повторный инструктаж. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся спортивными играми. Техника передвижения в футболе.  Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Удары по мячу головой, ногой.  Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.  Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.  Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.  Тактика игры вратаря.  Правила соревнований, их организация и судейство в футболе.  Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. | 8 | 1 | 1  1  1  1  1  1  1 |
| 3 | Настольный теннис  Повторный инструктаж. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правильная хватка ракетки.  Техника перемещений. Удары по мячу накатом.  Удар без вращения мяча с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.  Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).  Вращение мяча. Изучение подач.  Игра в ближней и дальней зонах.  Свободная игра.  Правила соревнований, их организация и судейство в настольном теннисе. Игра на счет.  Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. | 9 | 1 | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4 | Бадминтон  Повторный инструктаж. Основы общей и специально физической подготовки в бадминтоне. Набивание (жонглироание) волана.  Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки.  Короткая передача волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).  Обучение высокодалеким ударам.  Обучение мягким ударам перед собой.  Обучение удару над головой.  Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.  Обучение плоской подачи и ударам.  Обучение укороченному удару.  Разбор правил одиночной и парной игры. Прием атакующего удара «смеш».  Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. | 11 | 1 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | Итого: | 37 | 4 | 33 |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «КАЛЕЙДОСКОП СПОРТИВНЫХ ИГР»**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема занятия |
|
| 1 | Исторические и национальные основы. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.  Техника безопасности на занятиях по «Русской лапте». |
| 2 | Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. |
| 3 | Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом. |
| 4 | Обучение перебежкам в лапте. Развитие ловкости. Подвижные игры. |
| 5 | Разучивание техники осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры. |
| 6 | Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами. |
| 7 | Овладение групповыми взаимодействиями. Совершенствование техники ловли низко летящего мяча. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта». |
| 8 | Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта. |
| 9 | Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. |
| 10 | Повторный инструктаж. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся спортивными играми. Техника передвижения в футболе. |
| 11 | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Удары по мячу головой, ногой. |
| 12 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. |
| 13 | Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. |
| 14 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. |
| 15 | Тактика игры вратаря. |
| 16 | Правила соревнований, их организация и судейство в футболе. |
| 17 | Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. |
| 18 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правильная хватка ракетки. |
| 19 | Техника перемещений. Удары по мячу накатом. |
| 20 | Удар без вращения мяча с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. |
| 21 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). |
| 22 | Вращение мяча. Изучение подач. |
| 23 | Игра в ближней и дальней зонах. |
| 24 | Свободная игра. |
| 25 | Правила соревнований, их организация и судейство в настольном теннисе. Игра на счет. |
| 26 | Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. |
| 27 | Основы общей и специально физической подготовки в бадминтоне. Набивание (жонглироание) волана. |
| 28 | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки. |
| 29 | Короткая передача волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). |
| 30 | Обучение высокодалеким ударам. |
| 31 | Обучение мягким ударам перед собой. |
| 32 | Обучение удару над головой. |
| 33 | Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. |
| 34 | Обучение плоской подачи и ударам. |
| 35 | Обучение укороченному удару. |
| 36 | Разбор правил одиночной и парной игры. Прием атакующего удара «смеш». |
| 37 | Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | СРОКИ |
| 1 | Встреча в кругу друзей «Учимся общению» | Сентябрь |
| 2 | Акция «Поздравим наших учителей» | Октябрь |
| 3 | Беседа «Самодисциплина. Как воспитать силу воли» | Ноябрь |
| 4 | Здоровое питание. Почему это важно. Информационный час. | Декабрь |
| 5 | ЗОЖ. Это что? | Январь |
| 6 | Веселые старты «Сильные. Ловкие. Смелые» | Февраль |
| 7 | Эстафета «Папа. Мама. Я – спортивная семья» | Март |
| 8 | День здоровья | Апрель |
| 9 | Соревнования | Май |