

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица  
Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Девица  
Протокол №1  
от «31\_»08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  
Приказ № 148 \_от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

(Возраст детей: 9 - 11 лет)

Срок реализации программы: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Пономарёва Татьяна Валерьевна  
педагог ДО

2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочие программы:
  - Рабочая программа учебного курса «Калейдоскоп спортивных игр»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наблюдения за физическим развитием детей, занимающихся спортом, показали большое преимущество их по сравнению со сверстниками, не занимающимися физической культурой. Поэтому в общий режим дня, распорядок жизни школьника необходимо включать занятия спортом, прогулки на воздухе, подвижные игры и спортивные игры.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»**

- федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 от г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с.Девица;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ с.Девица.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Новизна**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, проста в обучении, является увлекательной, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность**

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка учащихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития в процессе овладения спортивными играми.

#### **Задачи:**

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
- совершенствовать знания по правилам игры, судейству и организации проведения соревнований;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- вырабатывать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из разделов: «Русская лапта», «настольный теннис», «футбол», «бадминтон» и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы**

Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для воспитанников 9 - 11 лет и направлена для повышения уровня физической подготовленности учащегося, формирования его как социально активной личности, спортивного стиля жизни.

**Объем программы:** 37 часов.

### **Формы обучения и виды занятий:**

- Во время проведения занятий используются следующие формы организации деятельности учащихся:
- фронтальная (все дети одновременно выполняют одинаковую работу под руководством педагога);
  - индивидуальная (самостоятельная работа ребенка при выполнении индивидуального задания);
  - коллективная (дети выполняют общую работу, проявляя самостоятельность и взаимопомощь);
  - групповая (для выполнения задания дети объединяются в малые группы).

### **Формы проведения занятий:**

- вводные,
- теоретические,
- практические,
- занятия ознакомления,
- повторения,
- обобщения полученных знаний,
- товарищеские встречи,
- занятия с игровым элементом,
- комбинированные занятия.

**Срок освоения программы: 1 год**

### **Режим занятий:**

Занятие проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

Педагогическая нагрузка: 1 час

Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости самостоятельно изменять очередность изучения тем программы.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 1 курс.

Курс «Калейдоскоп спортивных игр» рассчитан на 37 часов и направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

№	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Калейдоскоп спортивных игр	37	Сдача нормативов
Количество занятий в год		37	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Калейдоскоп спортивных игр» является сдача нормативов.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	3-4 классы (8 -11 лет)
Продолжительность учебного года	37 недели
Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	25.05.2024 г.
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	Суббота 15.00-15.45
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	20-25 мая 2024 г.

#### РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» в 2023-2024 учебном году

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Количество часов ДО	Класс
<b>направление</b>						
<b>Физкультурно-спортивное</b>						
Спортивные игры	Пономарёва Татьяна Валерьевна	Суббота	15.00-15.45	Кабинет №3, спортивная площадка.	1ч.	3-4

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

##### **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 (1 час).

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

Удар без вращения мяча с полюлета, 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 (жонглирование) волана (1 час).

Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса 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).



## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Русская лапта

#### Ученик должен знать:

- правила безопасности на занятиях русской лапты;
- исторические и национальные основы;
- основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту;
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;
- основные типичные ошибки при выполнении ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;
- оптимальный угол вылета мяча при метании на дальность;
- основные упражнения для развития физических качеств;
- 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:

- о влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся спортивными играми;
- 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;
- как правильно перемещаться;
- названия основных ударов;
- правила футбола.

#### Ученик должен уметь:

- управлять мячом, жонглировать;
- выполнять короткую, среднюю и длинную передачи;
- выполнять удар по мячу внешней и внутренней стороной стопы;
- последовательно выполнять передачи и удары;
- правильно выбирать позицию во время игры;
- играть в футбол, соблюдая правила.

### Настольный теннис

#### Ученик должен знать:

- правила безопасности игры в настольный теннис;
- значение физической культуры в современном обществе;
- история развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе;
- оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса;
- нормы поведения в коллективе;
- как поддержать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- правила безопасности игры;
- правила соревнований и поведения во время соревнований;

#### Ученик должен уметь:

- считать пульс;
- контролировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями;

- оказывать первую помощь при травмах;
- осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства;
- 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;
- выполнять подачи: короткие и длинные, справа и слева.

## **Бадминтон**

### **Ученик должен знать:**

- правила безопасности игры в бадминтон;
- основы общей и специально физической подготовки в бадминтоне;
- как правильно захватывать ракетку;
- основные виды подачи;
- основные типы подачи в бадминтоне;
- способы выполнения ударов на заднюю линию площадки;
- технику выполнения ударов;
- как выполняется плоская подача и короткие удары по волану;
- значение технической подготовки в избранном виде спорта;
- как правильно перемещаться;
- названия основных ударов;
- правила бадминтона, правила счёта.

### **Ученик должен уметь:**

- управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать;
- выполнять короткую и далёкую подачи;
- выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки;
- играть на корте, соблюдая правила;
- последовательно выполнять подачу и удары;
- быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Результативность освоения данной программы** осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования различного уровня.

Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Входной контроль: тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; промежуточный контроль: в середине года – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле; итоговый контроль: в конце года или в конце обучения по программе.

**Для оценки достижений результатов** освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок. Диагностика проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

- общая физическая подготовка;
- специальная подготовка (результаты соревнований).

**Контрольные испытания общей физической подготовки**

***Прыжок в длину с места*** (для определения скоростно-силовых качеств).

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.*

***Бег 30 метров*** (для определения скоростных качеств).

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер.*

***Бег 1000 метров*** (для определения скоростной выносливости).

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер.*

***Подтягивание*** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

Организационно-методические указания (ОМУ):

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

*Инвентарь: перекладина, секундомер.*

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Организационно-методические указания (ОМУ):

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

*Инвентарь: секундомер.*

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Организационно-методические указания (ОМУ):

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.

*Инвентарь: секундомер, гимнастические маты.*

**Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Организационно-методические указания (ОМУ):

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

*Инвентарь: секундомер, гимнастические скакалки.*

**Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

*Инвентарь: секундомер*

**Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** (для оценки силы)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед

*Инвентарь: рулетка, набивные мячи массой 1 кг.*

## **Контрольные испытания специальной подготовки**

### **Русская лапта:**

- оценивается умение выполнять передачи;
- оценивается умение выполнения техники ударов;
- оценивается техника выполнения перебежек;
- оценивается умение правильно занимать позицию на площадке;
- оценивается знание правил игры в русскую лапту.

### **Настольный теннис:**

- оценивается умение выполнять подачи;
- оценивается умение выполнения техники ударов;
- оценивается умение правильно занимать позицию на площадке до и после подачи;
- оценивается знание правил игры в настольный теннис.

**Футбол:**

- оценивается умение выполнять передачи;
- оценивается умение выполнения техники ударов;
- оценивается техника ведения;
- оценивается умение правильно занимать позицию на площадке;
- оценивается знание правил игры в футбол.

**Бадминтон:**

- оценивается умение жонглировать открытой, закрытой стороной ракетки;
- оценивается умение выполнять подачи;
- оценивается умение выполнения техники ударов;
- оценивается умение правильно занимать позицию на площадке до и после подачи;
- оценивается знание правил игры в бадминтон.

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Для реализации данной программы в школе имеются необходимые условия. Занятия проводятся в кабинете №3 и на спортивной площадке соответствующие санитарно-гигиеническим нормам.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастическая стенка;
- рукоход;
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- шарик теннисный;
- ракетки теннисные;
- сетки теннисные;
- мячи набивные;
- теннисный стол;
- бадминтонные ракетки;
- воланы;
- сетка для игры в бадминтон;
- конусы;
- биты для игры в лапту;
- малые мячи;
- футбольные мячи;
- футбольные ворота;
- фишки футбольные.

### **Кадровые условия**

Кадры: программу реализует педагогический работник с соответствующим образованием и необходимым уровнем квалификации.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. М., Спортивные игры, М.: Академия, 2012, 520 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
3. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 192 с.
4. Амелин А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 168 с.
6. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов/ Т.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 128 с.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
8. В.П. Помыткин. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» ,2017. – 344 с. 3.
9. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. - СПб, 2015.
10. В.М. Шукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2019.
11. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.
12. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Девица  
Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Девица  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Калейдоскоп спортивных игр»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Спортивные игры»  
физкультурно-спортивной направленности

(Возраст детей: 8 - 11 лет)

Срок реализации программы: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Пономарёва Татьяна Валерьевна

педагог ДО



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «КАЛЕЙДОСКОП СПОРТИВНЫХ ИГР»

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний необходимых учащимися для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих 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 (1 час).

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

Удар без вращения мяча с полуката, 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 (жонглирование) волана (1 час).

Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса 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.



	<p>Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.</p> <p>Тактика игры вратаря.</p> <p>Правила соревнований, их организация и судейство в футболе.</p> <p>Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
3	<p>Настольный теннис</p> <p>Повторный инструктаж. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правильная хватка ракетки.</p> <p>Техника перемещений. Удары по мячу накатом.</p> <p>Удар без вращения мяча с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.</p> <p>Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).</p> <p>Вращение мяча. Изучение подач.</p> <p>Игра в ближней и дальней зонах.</p> <p>Свободная игра.</p> <p>Правила соревнований, их организация и судейство в настольном теннисе. Игра на счет.</p> <p>Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика.</p>	9	1	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
4	<p>Бадминтон</p> <p>Повторный инструктаж. Основы общей и специально физической подготовки в бадминтоне. Набивание (жонглирование) волана.</p> <p>Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки.</p> <p>Короткая передача волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).</p> <p>Обучение высокодалеким ударам.</p> <p>Обучение мягким ударам перед собой.</p>	11	1	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

	Обучение удару над головой.			1
	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.			1
	Обучение плоской подачи и ударам.			1
	Обучение укороченному удару.			1
	Разбор правил одиночной и парной игры. Прием атакующего удара «смеш».			1
	Товарищеские и учебные игры. Инструкторская и судейская практика.			1
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>33</b>

**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 (жонглирование) волана.
28	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса 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