

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Витовская основная общеобразовательная школа имени А.Е. Зубцова»

РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей Руководитель МО  Патеева Н.И. Протокол №1 от 29.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Курбаева И.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ловьева И.Б. 29.08.2023г.
---	--	---

**Рабочая программа кружка
«Спортивные игры»
для 4-6 классов
2023-2024 учебный год**

Программу разработал
учитель физической культуры
высшей категории
Картавенко Леонид Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа дополнительного образования разработана:
 1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (собрание законодательства Российской Федерации 2012г., №53, ст.7598 2013, №19, ст.2326)
 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008
 3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1725-р
 5. Устав МБОУ «Витовская ООШ. им. А.Е.Зубцова»
 6. Локальный акт МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова» о дополнительном образовании
 7. Примерное положение МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова» о мониторинге дополнительного образования.
 8. Программа по «Спортивным играм» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть спортивные игры.

Направленность программы – физкультурно-спортивное направление

Актуальность – программы кружка по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительные особенности программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Адресант программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 4-6 класса. Состав занимающихся 15 человек в возрасте 10-12 лет

Объем программы

Согласно плану спортивного кружка «Спортивные игры» на 2023-2024 учебный год.

Курс рассчитан на 34 часа за год (1 час в неделю)

Формы организации образовательного процесса.

По форме организации образовательного процесса, групповой.

Цели программы.

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация спортивных игр, как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом.
4. Обучение технике и тактике игры
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи:

1. Выявлять природные данные об обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладеть теоретическими и практическими приемами спортивных игр.
3. Участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях.
4. Развивать у учащихся основные двигательные качества, выносливость
5. Учить учащихся проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе.

Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль спорта в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия.

Играть в различные спортивные игры по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

Значение в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

Правила безопасного поведения во время занятий;

Названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

Игровые упражнения, спортивные игры и эстафеты; обучающиеся получают возможность научиться соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортом; выполнять технические приёмы и тактические действия;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие спорта в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений .

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости .

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .

2.4. Упражнения для развития ловкости .

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
· с разной скоростью;
· в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке .

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
 - 4.1. Одной рукой с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди после ведения.
 - 4.6. Одной рукой с места.
 - 4.7. Одной рукой после ведения.
 - 4.8. Одной рукой после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра с заданными тактическими действиями.

Скоростные способности

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основы физической подготовки:

к числу основных скоростных способностей относятся:

- 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект;
- 2) быстрота одиночного движения;
- 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.)

или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место

и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

3. Спортивные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др. Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

Одиночного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

1. Бег с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.

3. Бег от лицевой линии площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка ; выпад вперёд; выпад в сторону; полу присед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!») или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх мячу).

4. Из основной стойки выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.

5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.
- Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки 1 год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки 2 год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки 3 год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Учебный план программы »

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие спорта в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	12		12
4.	Основы техники и тактики игры	12	0	12
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8
6.	Тестирование	2	0	2
Итого:		34	2	34

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры,	<ul style="list-style-type: none"> • “Салки” • “Ловкая подача” • “Ловкие и меткие”

	<p>требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)</p>	
<p>Быстрота</p>	<p>Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Шишки, желуди, орехи” • “День и ночь” • Эстафета на полосе препятствий
<p>Сила</p>	<p>Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Сильный бросок” • “Бой петухов” • “Перетягивание через черту”
<p>Выносливость</p>	<p>Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Бег командами” • “Не давай мяча водящему” • “Перетягивание каната”

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Инструкция по технике безопасности Спортивные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
5урок	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
6	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
7	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
8	Обучение игре “ Лапта”. Игра- Дедушка Мазай.	1
9	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
10	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-Пятнашки.	1
11	Прыжковые упражнения с короткими скалками. Игра- Охотники и утки.	1
12	Упражнения на развития прыгучести. Игра- Перестрелка. Совушка	1

13	Эстафеты со скакалкой. Перестрелка. Горелки.	1
14	Обучение прыжкам через длинную скалку. Эстафеты.	1
15	Русские народные игры. Игра-Второй лишний. Круговые пятнашки	1
16	Упражнения на развитие силы. Игра-Волк во рву. Фанты.	1
17	Совершенствование прыжка через длинную скалку. Подвижные игры с малыми мячами	1
18	Игра-Мяч капитану. Борьба за мяч. Правила игры.	1
19	Город за городом. Колесо. Правила игры.	1
20	Любимые игры. Мини-футбол. Караси и щука	1
21	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
22	Упражнения на развитие выносливости. К своим флажкам. Море волнуется.	1
23	Эстафеты с бегом и прыжками. Игра- Блуждающий мяч.	1
24	Упражнения на развитие скорости. Поймай последнего. Дай руку.	1
25	Игра -Казачки и разбойники. Правила игры	1
26	Русские народные игры. Игра- Передал садись. Палочка выручалочка.	1
27	Игры разных народов. Обыкновенные жмурки. У медведя во бору.	1
28	Теоретические сведения о народных играх . Игра- Быстро шагай , смотри не зевай.	1
29	Применение народных игр, в спортивных тренировках.	1

30	Применение народных игр, в спортивных тренировках.	1
31	Проигрывание разученных игр. Гуси-лебеди. Выгони мяч.	1
32	Народная игра: «ЛАПТА» «Бей беги»	1
33 -34	Подведение итогов . Различные игры	2