

МКОУ «Четь-Конторская основная общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор ОУ

« _____ » _____ 20__ г.

«Согласовано»
зам. Директора по УВР

« _____ » _____ 20__ г.

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № _____
« _____ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

**"ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ"**

(Физкультурно-спортивной направленности)

**Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-15 лет**

**Разработчик: учитель физкультуры
Антропов О.Н.**

п.Четь-Конторка.
2023г.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» является модифицированной программой на основе типовых программ «Настольный теннис» Байгулова Ю.П., «Футбол» Четырко А.М.

Физкультурно-спортивное направление становится одним из главных приоритетов в воспитании подрастающего поколения. Данная программа способствует духовно-нравственному становлению молодежи, укреплению здоровья, подготовке их самостоятельной жизни. Воспитывает психологически устойчивого, физически здорового человека.

Цель занятий:

способствовать формированию у обучающихся школьников устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры при организации здорового образа жизни.

Основные задачи :

1. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие двигательных силовых, скоростных качеств.
2. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

В объединении «Подвижные игры» занимаются учащиеся 11-15 лет.

Форма организации образовательной деятельности - спортивная секция.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. (68часов.)

В программу секции входят спортивные игры: мини-футбол и настольный теннис. На мини-футбол отведены 3 учебных четверти (52часа), на настольный теннис 1 учебная четверть(16часов).

Ожидаемые результаты:

- развития двигательных качеств.
- обеспечение физической и технической подготовки для успешного выполнения нормативов по физической культуре.
- Успешное выступление в соревнованиях по футболу и личных первенствах по настольному теннису.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются спортивные соревнования.

Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы.

Мини-футбол – 52 часа.

Программный материал содержит теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме 10-15 минутных бесед в процессе практических занятий.

№ п/п	Темы занятий		Кол-во часов
	практические	теоретические	
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Упражнения в парах с мячом.	Развитие футбола в России	2
2	Кроссовая подготовка. Техника передвижения.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня.	2
3	Подвижные игры с мячами. Силовая подготовка.		2
4	Учебная игра. Фут/зал		2
5	Длинные передачи в парах.	Занятия физической культурой в домашних условиях	2
6.	Передачи в движении.		2
7	Упражнения в парах. Фут/зал.		2
8	Передачи в парах. Фут/зал.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	2
9	Отработка комбинаций с мячом.		2
10	Короткие и длинные передачи.		2
11	Обведение противника.		2
12	Учебная игра футбол, силовая подготовка.	Всестороннее развитие человека.	2
13	Круговая тренировка.		2
14	Упражнения и передачи в парах.		2
15	Отработка точности удара.	Техника безопасности.	2
16	Учебная игра. Силовая подготовка.		2

17	Верхняя передача. Отбор мяча.		2
18	Подача и нижняя передача.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	2
19	Передача в парах. Оборона.		2
20	Силовая подготовка. Учебная игра.		2
21	Учебная игра футбол.		2
22	Совершенствование подачи. Упражнения в парах.	Техника безопасности.	2
23	Техника передвижения.		2
	Обманные движения (финты)		
24	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.	2
25	Индивидуальные действия с мячом.		2
26	Групповые тактические действия.		2
	Итого		52

Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

Развитие футбола в России

Занятия физическими упражнениями в режиме дня.

Занятия физической культурой в домашних условиях

Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Всестороннее развитие человека.

Техника безопасности.

Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности

Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практическая подготовка

Общая Физическая (силовая) подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для:

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

Специальная Физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- обводка препятствий;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;

Улары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Обманные движения (финты):

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Настольный теннис - 16ч

Программный материал содержит теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме 10-15 минутных бесед в процессе практических занятий.

№ п/п	Темы занятий		Кол-во часов
	практические	теоретические	
1	Правила игры в настольный теннис Основы тактики игры.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	2
2	Основы техники игры	Профилактика травм	2
3	Упражнения с ракеткой и шариком	Состояние и развитие настольного тенниса в России	2
4	Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии	Специальные термины	2
5	Игра в защите	Воспитание волевых качеств спортсмена	2
6	Отработка ударов накатом		2
7	Отработка ударов срезкой		2
8	Групповые игры		2
	Итого		16ч

Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

- Техника безопасности на занятиях по настольному теннису
- Профилактика травм
- Состояние и развитие настольного тенниса в России
- Специальные термины
- Воспитание волевых качеств спортсмена

Техническая подготовка

- правила игры в настольный теннис.
- базовая техника игры в настольный теннис
- Этап начальной подготовки: основы тактики, игровая практика

Специальные упражнения техники настольного тенниса .

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивное оборудование и инвентарь

скамейки гимнастические;
маты гимнастические;
стенка гимнастическая;
палки и обручи гимнастические;
скакалки;
мячи набивные;
ворота футбольные;
мячи футбольные;
теннисный стол
теннисные ракетки,
теннисные мячи.

Список использованной литературы.

- Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989г.
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2007г
Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004г
Амелин А.Н. Современный настольный теннис М.: Просвещение 2000г
Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
Спортивные кружки, секции, М,Просвещение.1998
Настольная книга учителя физкультуры. М: 2004г.