

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:  
Протоколом заседания  
педагогического совета № 3  
«27» августа 2024 г

Утверждаю:  
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  
Ю.В. Лютоева  
Приказ № 138  
«29» августа 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ»**

Возраст детей: 6 – 17 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Лютоева Юлия Владимировна  
тренеры-преподаватели:  
Куров Игорь Николаевич  
Осипова Ольга Михайловна

Бодайбо  
2024г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ:</b>		
РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка		2
1.1	Цель программы	2
1.2	Задачи программы	3
1.3	Адресат программы	4
1.4	Формы и режим занятий	5
1.5	Планируемые результаты	6
1.6	Формы аттестации и оценочные материалы	7
1.7.	Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе	9
1.8.	Кадровое обеспечение	9
РАЗДЕЛ 2. Содержание программы		
2.1	Учебно - тематический план	11
2.2.	Содержание программного материала	12
РАЗДЕЛ 3. Организационно- педагогические условия реализации программы		
3.1.	Учебно-методическое обеспечение программы	18
3.2.	Методические рекомендации по составлению комплекса с мячом	19
3.3.	Формирование двигательных навыков в спортивных играх с мячом	21
3.4.	Организация и методика проведения контрольных упражнений	23
3.5.	Материально-технические условия реализации программы	24
3.6.	Учебно-информационное обеспечение программы	25
	Приложение	27

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» (далее-программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

ОФП является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие и имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Наиболее эффективными средствами воспитания физических качеств и координационных способностей являются игровые упражнения с мячом. Дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, направленного на развитие координационных способностей, которые сохраняются в течение длительного срока. От начального периода обучения основам игр с мячом во многом зависят будущие спортивные результаты.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое, что является необходимым условием для успешного обучения физическим упражнениям и вариативности процессов управления движениями, и как следствие увеличение двигательного опыта.

Сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки дошкольников и младших школьников к занятиям спортом, к жизни, труду, в дальнейшем службе в армии. Они обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Разнообразные варианты упражнений с мячами необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить положительные эмоции от участия в спортивной деятельности.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствует развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

Подвижные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Отбивание мяча, повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Неоспорима и оздоровительная роль игры с мячом. Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом, являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на фитолах оказывают профилактическое действие при ранних проявлениях нарушения осанки.

Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающим значительный образовательный и воспитательный эффект.

Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий с использованием элементов спортивных игр на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

**1.1. Цель программы:** формировать условия успешной физкультурно-спортивной ориентации детей для определения индивидуального оптимального пути физического развития.

**1.2. Задачи программы:**

*обучающие:*

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

*развивающие:*

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- способствовать развитию физических качеств;
- укрепить здоровье, через привитие привычки выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику с различными мячами;
- расширить двигательные возможности обучающихся;
- формировать универсальные двигательные действия в процессе обучения;
- формировать навыки прокатывания, передачи, ловли, отбивания мяча о пол, о стену, бросков мяча в корзину, закатывания мяча в ворота, умение применять их в игровой ситуации;
- формировать навыки передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*воспитательные:*

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- заинтересовать обучающихся упражнениями и игрой с мячом;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр;
- воспитывать умения подчинять собственные желания интересам коллектива, добиваться положительного результата в совместной деятельности.

### 1.3. Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек старшего дошкольного и школьного возраста от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «ОФП» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя или лица его замещающего). Зачисление на обучение не предусматривает сдачу контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке.

### 1.4. Формы и режим занятий

Программой предусмотрены *основные формы* занятий – очная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, командах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение подвижных игр, спортивных конкурсов, эстафет.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- теоретические занятия,
- учебные и тренировочные занятия;
- эстафеты;
- соревнования;
- открытые занятия;
- подвижные игры;
- спортивные игры по упрощенным правилам;
- дидактические материалы.

Теоретические занятия проводятся в форме: бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия– учебные и тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

- подготовительная часть – разминка (выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом);
- основная часть – выполняются упражнения с мячами, проводится обучение различным техническим приемам владения мячом (проводится прием контрольных упражнений).
- заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Максимальная наполняемость учебной группы до 20 человек, минимальная – 12 человек. Группы могут быть созданы с учетом гендерной принадлежности обучающихся, могут быть смешанные. Разница в возрасте обучающихся в группе не должна превышать 3 года.

*Режим:* занятия проводятся по расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Содержание программы обучения свободно варьируются в рамках возрастной категории и физической подготовленности обучающихся.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года) по возможности до конца учебного года не меняется.

Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Программой регламентировано 42 учебные недели в год.

Срок реализации программы: 5 лет, 252 часа в год. Общий объем 1260 часов.

## 1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают увеличение двигательной познавательной активности обучающихся, овладение новыми разнообразными упражнениями. Развития и совершенствования координационных способностей и игровой ловкости у младших школьников, пополнения запаса знаний об окружающем мире, развитие смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств, способствующих гармоничному развитию обучающегося. Совершенствовать у обучающихся умение работы с мячом: поймать, удержать, а также рассчитать направление, силу броска, формируя соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку. На базе уже имеющихся движений улучшить навыки владения мячом с целью формирования достаточно сложных действий с мячом. Повышение функциональных возможностей организма, его сопротивляемость к заболеваниям; воспитание силы воли, умения преодолевать усталость, стремление к победе.

**По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- истоки зарождения и современное становление спортивных игр с мячом (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол др);
- правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики с различными мячами;
- знать определения, понимать и пользоваться базовыми терминами различных подвижных и спортивных игр с мячами;
- правила составления комплексов упражнений для разминки;
- базовые упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- основы здорового образа жизни, личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, основы строения организма человека;
- причины травматизма и правила безопасного поведения во время занятий с мячами;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- упрощенные правила спортивных игр с мячами;
- правила проведения подвижных игр с мячами;

*уметь:*

- организовать самостоятельные занятия с мячом, а также с группой товарищей;
- уметь объяснить правила разученных подвижных игр;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;
- организовывать и проводить спортивные эстафеты с мячами в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть знаниями выбора мяча для конкретной игры или упражнения;
- владеть навыками базовых элементов и приемов спортивных игр с мячом;
- составлять и выполнять различные комплексы упражнений с мячом;
- вести здоровый образ жизни.

## 1.6. Формы аттестации и оценочные материалы

*Основной целью аттестации* является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

*Задачи:* анализ полноты реализации образовательной программы базового уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; выявление причин, способствующих

или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

*Виды аттестации: промежуточное и итоговое тестирование.*

*Промежуточная (годовая) аттестация учащихся включает в себя годовое оценивание результатов обучения и проходит в два этапа.*

Первый этап - тестирование, собеседование, контрольные срезы и др.

Проверку уровня теоретической подготовки проводят тренеры-преподаватели в своих объединениях на итоговых занятиях.

Второй этап - участие в мероприятиях: областные соревнования, региональные соревнования, спортивные соревнования согласно, примерного плана спортивно-массовых мероприятий МКУ ДО «ДООЦ» и др.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Сроки проведения: май.

Общее руководство промежуточной (годовой) аттестацией учащихся осуществляет аттестационная комиссия, утвержденная приказом директора в составе: директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, тренер-преподаватель.

## ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ ДО «ДООЦ»

20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ учебный год

Вид аттестации \_\_\_\_\_

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция \_\_\_\_\_

Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная  
общеразвивающая программа, 5 лет

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации: \_\_\_\_\_

Форма проведения: Тестовая

### РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	ФИО	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся. Из них по результатам аттестации:  
высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### *Критерии оценки уровня усвоения программы*

*Теория* проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

*Практика* по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической

подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.  
 Критерии оценки уровня подготовки:  
 уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;  
 уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности незначительные ошибки;  
 уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

### 1.7. Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «ОФП»

Шкала оценки уровня физической подготовленности

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.(сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
6-7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
12	Высокий	5.8	6.1	9	13	187	168
	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
13	Высокий	5.7	5.9	10	14	198	176
	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
14	Высокий	5.6	5.8	11	16	208	184
	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
15	Высокий	5.5	5.7	12	18	217	192
	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	8	15	190	163
16	Высокий	5.4	5.6	13	19	225	198
	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
17	Высокий	5.3	5.5	14	20	234	202
	Средний	5.4	5.6	12	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	10	18	207	177

#### Определение уровня сформированности навыков владения мячом

- ведение мяча правой, левой рукой на месте;
- ведение мяча правой, левой рукой в движении вперед;
- броски мяча снизу вверх в баскетбольную корзину;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с расстояния 4 метров одной рукой;
- ловля мяча двумя руками, летящего через сетку;



- передачи мяча сверху двумя руками в мишень;
- передачи мяча снизу двумя руками в стенку, в мишень;
- ведение мяча (футбольного) правой-левой ногой в ходьбе;
- остановка катящегося мяча навстречу подошвой сверху;
- передачи мяча (футбольного) низом на расстояние 4-6 м;
- удары по мячу в створ мини-ворот с расстояния 3 метров (девочки), 4 метров (мальчики).

Критерии определения уровня сформированности двигательного навыка:

низкий – выполнено с тремя и более существенными нарушениями (неточностями исполнения, низкая скорость, амплитуда движения маленькая) искажение техники исполнения элемента;

средний -выполнено с незначительными искажениями, навык неустойчивый (низкая амплитуда, минимум повторений);

высокий – движение выполнено без искажений, точно, технично, навык устойчив, стабилен.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «ОФП» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения, утвержденный образовательной организацией.


### 1.8. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план на 252 часа (42 учебной недели в год)

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Введение	2	1		беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2		беседа
3	Общая физическая подготовка	80	1	79	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	80	1	79	диагностика
5	Техническая подготовка	70	1	69	диагностика
6	Соревновательная деятельность	8	1	7	соревнования

7	Контрольные занятия	6	1	5	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2		1	Беседа
	<b>итого</b>	<b>252</b>	<b>8</b>	<b>244</b>	

## 2.1. Содержание программного материала.

### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы по годам обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой, подвижными играми. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные игры на внимание, «Кривое зеркало», «Салки».

### 2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий).

*Теоретическая часть.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Игры с мячами. История мяча. Игры народов России. Правила подвижных игр. Оздоровительная роль занятий физической культурой и спортом. Особенности выбора и подготовки мест для игр с мячом.

### 3. Общая физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Понятия общая физическая подготовка. Классификация упражнений по общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практическая часть.*

**Строевые упражнения.** Упражнения на месте – повороты, перестроения. В движении - перемена направления движения строя, переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с гантелями (200гр): сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: комплексы ОРУ с скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с мячом: ОРУ с баскетбольным, волейбольным футбольным мячами; ОРУ на фитолах; ОРУ с теннисными мячами.

Комплексы упражнений с мед.болом весом 1 кг.

#### **Выполнение легкоатлетических упражнений.**

Ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, челночный бег 3x10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

#### **Выполнение акробатических упражнений.**

Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Соединение нескольких кувырков подряд. Кувырок назад, несколько кувырков назад слитно.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП игровых видов спорта на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки - физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.*

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Бег скрестными шагами; со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналам; спиной вперед; приставными шагами; с поворотами направо и налево; зигзагообразный, с об беганием предметов; скоростной на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.; по сигналу ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

***Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости.***

Приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх; «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд; выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением); прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом; отбивание набивного мяча ступнёй; легкоатлетические прыжки в высоту, в длину, прыжки с места и разбега; прыжки на гимнастическую скамейку и через неё; прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета; прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках; прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»); многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу); прыжок ноги вперед в стороны.

#### ***Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.***

Для развития этих мышц: вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой; метание на дальность набивного мяча (0,5-2 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках; имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой; круговые движения кистью (предплечьем с гантелями); сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев, метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой); броски партнёру набивного мяча до 1 кг из-за головы (кроме дошкольников), от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.; упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди; упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса: отжимание, подтягивание.

#### ***Упражнения на скоростную выносливость.***

Комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега: бег (1 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой; ускорения 5X10 м. Кросс по пересеченной местности, по утопанному снегу, по песку от 500 до 2000 м.

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

Наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание: наклоны вперед, касаясь ладонями пола; наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера; "мост"; вращение туловища, руки вверх в замке; выпады; махи ногами (вперед-назад, вправо-влево); «шпагат»; выкруты с палкой; упражнения с гантелями.

### **5. Базовая упражнения с мячом.**

#### **Футбол**

*Теоретическая часть.* История возникновения футбола. Первые мячи в игре в футбол. Базовые правила игры в футбол. Обустройство места для игры в футбол. Базовые технические элементы игры в футбол: ведение, передачи, остановки мяча, удары, выбрасывание. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Жесты судьи.

#### *Практическая часть.*

Катание мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой- внутренней стороной стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой. Выполнение ударов

после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Ведение мяча «елочкой». Жонглирование одной ногой, поочередно правой-левой.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам.

### **Волейбол**

*Теоретическая часть:* история возникновения волейбола. Первые правила и условия игры волейбол. Базовые правила игры в волейбол. Терминология. Обустройство места для игры в волейбол. Базовые технические элементы игры в волейбол: передача сверху, передача снизу, подача мяча, прием, нападающий удар, блок. Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Жесты судьи.

#### *Практическая часть.*

Броски и ловля мяча над собой стоя на месте, в движении. Передача мяча сверху двумя руками над собой с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; передачи в стенку; передачи через сетку. Броски мяча через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места. Передача и прием мяча снизу над собой на месте, с собственного набрасывания, с набрасывания партнёра, у стенки. Броски мяча одной рукой на дальность, через сетку, в указанную зону, в предмет. Имитация нападающего удара, чередование ударов вправо, влево, нападающий удар кулаком (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, стоя на месте, в прыжке, через сетку.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини волейбол по упрощенным правилам.

### **Баскетбол**

*Теоретическая часть.* История возникновения баскетбола. Первые мячи в игре баскетбол. Базовые правила игры в баскетбол. Обустройство места для игры в баскетбол. Базовые технические элементы игры, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий баскетболом. Упрощенные правила игры баскетбол. Разновидности баскетбола.

#### *Практическая часть.*

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча стоя на месте и в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, с отскоком от пола на месте и в движении. Ведение мяча: одной рукой на месте, со сменой рук, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, штрафные, броски с ближней дистанции.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам

### **Плавание**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах. Правила поведения в раздевалке, в душевой, в тренажерном зале. Личная гигиена во время занятий плаванием. Медицинский допуск к

занятиям плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

#### *Практическая часть.*

Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения): передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения, из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»), Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз; Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика', «солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

#### **6. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях и эстафетах. Правила поведения во время соревнований и эстафетах, отношения к соперникам и судьям соревнований. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях на школьном и муниципальном уровнях.

#### **7. Промежуточная и итоговая аттестация.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Правила выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

## **Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **3.1. Учебно-методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности обучение проходит в очной форме на русском языке;

*метод показа и рассказа* - создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения;

*наглядный метод* - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у обучающихся представления об изучаемых действиях.

Практические методы, используемые при выполнении упражнений с мячами:

*повторный метод* - предусматривает многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки;

*интервальный метод* - многократное повторение упражнений при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями;

*вариативный метод* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях;

*метод сопряженных взаимодействий* – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков (для этого используются специальные упражнения, в частности, с набивными мячами, направленные на развития необходимых двигательных качеств при условиях их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятиях двигательных действий);

*игровой метод* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели;

*соревновательный метод* – специально организованные состязания с использованием мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы;

*метод круговой тренировки* – предусматривает выполнение упражнений на специально подготовленных местах «станциях» состав упражнений подбирается с расчётом разностороннего воздействия на различные мышечные группы (8-12 станций, в каждую подгруппу лучше включить четное количество занимающихся для выполнения упражнений в парах, желательно разделить юношей и девушек).

### **3.2. Методические рекомендации по составлению комплекса с мячами:**

1. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы в определённой последовательности (руки-туловище -ноги, руки-ноги-туловище).

2.Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.

3. Комплексы упражнений с мячами разрабатываются с учетом:

- принципов дидактики: постепенности, систематичности, последовательности, принципа развивающего и воспитывающего обучения;

- с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- связи с жизнью и решение задач развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

4.Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движения, количества повторений.

5. Сочетания упражнений различных по характеру и направленности должны быть методически обоснованы. (Например: после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на гибкость. Заключительная часть должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.).

6.Целесообразно применять разнообразные способы проведения упражнений:

*Раздельный способ* – после выполнения каждого упражнения делается пауза.

Упражнения с мячами выполняют:

- после предварительного показа и объяснения преподавателя;
- одновременно с показом и объяснением преподавателя;
- только по показу преподавателя.

*Поточный способ* – весь комплекс упражнений с мячами выполняется непрерывно без остановок. Данный способ применяется в конце первого года обучения и 2 год обучения, когда обучающиеся будут достаточно подготовлены. Упражнения должны быть простыми и хорошо знакомыми обучающимся. Переход от одного упражнения к другому должен быть взаимосвязан, конечное положение одного упражнения является исходным для последующего.

7. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха. У детей 7 лет двигательные навыки формируются медленнее. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

8. Обеспечить по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Нагрузка регулируется за счет изменений следующих факторов:

- количества упражнений в комплексе (в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- интенсивности выполнения упражнений;
- интервалов отдыха и его характера между упражнениями;



- исходных положений.

Изучение учебного материал программы по спортивным играм с мячом включает в себя:

- упражнения на развитие “чувство мяча”;
- упражнения, направленные на обучение ударов по мячу, приемов различными способами;
- упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами;
- упражнения, направленными на обучение ведения мяча различными способами;
- комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов спортивных игр с мячом.

### 3.3. Формирование двигательных навыков в спортивных играх с мячом:

В задачу формирования начальных навыков входит изучение основных приемов техники владение мячом, двигательных навыков и их сочетаний в игре.

Игра является сложным процессом, поэтому изучение техники ведется вне игры, вначале каждый прием отдельно, затем в сочетании с другими изученными приемами.

Начинается обучение с техники перемещения (бега, остановок, поворотов, прыжков), приемы владения мячом (ловли, передач, бросков, ведения), приемы нападения, приемы противодействия. Выбирая прием, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному». Большинство приемов изучаются целостным методом.

Необходимо соблюдать следующую последовательность в постановке задач перед обучающимися: овладеть правильным исходным положением, уточнить какие части тела принимают участие в движении, направление движения и согласованность; стремиться к достижению обучающимися согласованных движений по оптимальной амплитуде при выполнении движения самостоятельно в произвольном темпе; после точного выполнения движений обучающимися можно предъявлять требования к другим сторонам приема.

Усложнение выполнения технических приемов достигается за счет:

- изменения исходного положения;
- выполнение приемов с места, с шагом, во время передвижения шагом или в движении бегом;
- изменения направления выполнения приема и радиуса действия;
- введением противодействия;
- включением внезапностей.

#### Учебно-методическое обеспечение:

№	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u>	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			упражнений, выполнение контрольных заданий.	Журналы, картинки, карточки	
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастическая маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контроль ные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно- игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	----------------------------	--	--	--	--

### 3.4. Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви.

Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-3 человека.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Опуститься в вис до полного выпрямления рук. Зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

### 3.5. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий с мячами. Выбор мяча для игры или упражнения должен быть удобен и не вызывать неловкости у ребенка.

Место проведения занятий – спортивный зал, открытая спортивная площадка с ровной поверхностью, переоборудованное помещение с высотой потолка не ниже 6 м.

*Инвентарь и оборудование:*

- футбольные №4, 5 – 20 шт.;
- баскетбольные №3, 5 - 20 шт.;
- волейбольные – 20 шт.;
- теннисные – по 3 шт. на каждого обучающегося – 60 шт.;
- стойки для обводки – 12 шт.;
- малые ворота 1,2 x 0,8 м, -2 шт.;

- ворота для мини футбола 4 шт.;
- скакалки- 20 шт.;
- гандбольный мяч- 20 шт.;
- фитболы-20 шт.;
- набивной мяч (медбол) весом 1 кг -10 шт.;
- мат гимнастический – 10 шт.;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки -4 шт.;
- перекладина навесная – 4 шт.;
- коврик гимнастический-20 шт.;
- сетка для мячей -1 шт.;
- комплект фишек - 30 шт. (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки -20 шт.;
- резиновый эспандер-10 шт.;
- гимнастические палки- 20 шт.;
- секундомер;
- свисток.

### **3.6. Учебно-информационное обеспечение программы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

- Постановление Правительства РФ "О лицензировании образовательной деятельности";
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

#### **Используемая Литература.**

- 1.Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
- 2.Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2018.-120с
- 3.Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
- 4.Грибачева М.А., Круглыхин В.А. «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
- 5.Жуков М.Н., Подвижные игры /ФКиС, Москва, 2014.

6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом.»/ Планета., 2015.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.-136с.
8. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
9. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
10. «Фитбол за 10 минут в день»/ Л.Бурбо. – Ростов – на - Дону: Издательский центр «Феникс», 2015. – 160 с.
11. Мишин, Б.И. Книга для учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М., 2003. -397с.
12. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности 4 класс. Развивающие задания для школьников. Планета <http://catalog.planeta-kniga.ru/65659359>
13. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
14. Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и Спорт, 2019. – 159,
15. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
16. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 2005. – 228 с.

#### **Список литературы для обучающихся:**

17. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 256 с.
18. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
19. Матюхина, Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день / Ю.А. Матюхина. - М.: Академия развития, 2018. - 320 с.

#### **Интернет ссылки:**

- <https://ped-kopilka.ru/igrы-konkursy-razvlechenija/igrы-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html>;
- <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-podvizhnye-igrы-fedorova-n-a/>;
- [https://infourok.ru/sbornik\\_igr\\_s\\_myachami\\_dlya\\_mladshego\\_shkolnogo\\_vozrasta.-124451.htm](https://infourok.ru/sbornik_igr_s_myachami_dlya_mladshego_shkolnogo_vozrasta.-124451.htm);
- <https://proshkolu.ru/user/titova46/blog/431087>;
- [http://kuznetsova-books.ru/\\_ld/0/51\\_6d5.pdf](http://kuznetsova-books.ru/_ld/0/51_6d5.pdf);
- [https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-host-man-web-yp-76&wiz\\_type=vital&filmId=62698033258959687](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-host-man-web-yp-76&wiz_type=vital&filmId=62698033258959687);
- <https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1608196574912444->

[645122865682250325700098-production-app-host-man-web-yp-76&wiz\\_type=vital&filmId=6606900028059519856;](https://645122865682250325700098-production-app-host-man-web-yp-76&wiz_type=vital&filmId=6606900028059519856;)  
[https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-host-man-web-yp-76&wiz\\_type=vital&filmId=8131485782902374318.](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-host-man-web-yp-76&wiz_type=vital&filmId=8131485782902374318)

## Приложения

### Календарный учебный план график.

1. Начало учебного года: 1 сентября;
2. Окончание учебного года: 30 июня;
3. Учебный год: 42 недели;
4. Промежуточная аттестация 2-3 неделя мая текущего учебного года;
5. Итоговая аттестация в конце пятого года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения;
6. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.
7. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.
8. Участие в соревнованиях согласно примерного плана спортивно-массовых мероприятий МКУ ДО «ДООЦ» <http://stadiondooz.uobodaibo.ru/index/plan/0-184>

### ПРИЛОЖЕНИЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### 1. *Подвижные игры с мячом.* «Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. педагог детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой педагог называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

#### 2. *Игры с передачей, ловлей мяча.* «10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

#### «Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала педагога водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

#### **«За мячом».**

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

#### **3. Игры для обучения ведению мяча. «Ловец с мячом».**

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

#### **4. Игры с бросками мяча в корзину. «Пять бросков».**

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

#### **5. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча. «Мяч капитану».**

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

#### **6. Эстафета**

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

### **Варианты:**

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.). Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся.

Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

### **7. Сороконожка**

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, оббегают поставленные перед ними булавы на расстоянии 1520 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

### **8. Ловля парами**

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

### **9. «Пингвины с мячом»**

Цель: упражнять детей в энергичном отталкивании при прыжках на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ног мячом. Воспитывать стремление к победе, единство команды.

Описание. Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир - высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, оббежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегают, прыгают другие 4-5 детей. Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

### **10. Бег по кругу с мячом на ракетке («яичница на сковородке»)**

Дети бегут по кругу в игровой зоне (возможно вокруг стола) с мячом, удерживая его на ракетке. Если мяч упал на пол, то он выбывает. Это продолжается пока не останется один игрок. Возможной вариацией может быть бег с набиванием правой/ левой/ поочередной стороне ракетки или бег приставными шагами.

### **11. Минута ралли**

Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

### **12. Баскетбол-теннис**

Дети пытаются попасть мячом в цель, расположенную на полу, или пытаются попасть в ведро, расположенное на полу. Тренировка точности и координации в игровой форме.

## **Подвижные игры на развитие координационных способностей**

### **13. «Рывок за мячом»**



Педагог с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, педагог бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается педагогу, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д.

**вариант.** 1. Перед командами проводится линия. Все игроки стоят с мячами в руках. Педагог называет число, игроки кидают мяч за линию и стараются его догнать. Кто первый догонит, тот приносит своей команде очко.

2. «Квадрат» Каждый игрок становится в свою четверть квадрата. Сначала мяч просто бросали в центр (небольшой квадрат или ромб посередине). На чью сторону мяч из центра укатился - тому и начинать. Ведущий кидает мяч по диагонали так, чтобы он ударился в «свою» четверть квадрата и отскочил в «чужую». Игрок должен был отбить мяч после одного касания о землю в его четверти.

14. «**Наступление**» Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По сигналу игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед с ведением мяча соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. "Наступавшие" расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить.

15. «**Светофор**» Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде педагога «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч.

16. «**Не урони мяч**» На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м. (в зависимости от возраста играющих детей). Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног. По сигналу или команде дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки и бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

17. «**Сделай пас**» Участники команд стоят в круге и передают друг другу пас, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

#### **Эстафеты с элементами футбола:**

18. «**Быстрый пас**» Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу судьи капитаны одновременно делают пас впереди стоящим игрокам в своих командах. Приняв мяч, игрок отдает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем капитан делает пас второму игроку и, получив его.

19. **«Двойной удар»** Ведение мяча, обвод фишек, удар по воротам (в этот момент вратарь отдает обратный пас), повторный удар по воротам;

20. **«Бег за зайцем»** Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами. Варианты эстафеты: 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки; 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками; 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю; 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки; 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй; 6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю. Бег 3x10 с ведением мяча

21. **«Самый меткий»** Каждый из игроков должен ударом ноги попасть по кеглям (6 кеглей), а педагог, считает, сколько кеглей упало. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

22. Бег с преодолением препятствий, удар по воротам.

23. **«Успей подобрать»**

Описание игры. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Правила игры. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

24. **«Цель»**

Описание игры. Дети стоят за линией круга. В центре круга – ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

Правила игры. Дети стоят за линией круга. В центре круга – ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

25. **«Защити башню»**

Описание игры. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

Правила игры. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

## 26. «Зеркальное отображение»

Описание игры. Ведущий staje лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

Правила игры. Ведущий staje лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

### Комплексы упражнений с теннисным мячом

**1.И. п.** – основная стойка, мяч в левой руке

1 – руки через стороны вверх, передать мяч из левой в правую руку;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

**2.И. п.** – основная стойка, мяч в левой руке

1 – руки вперед, передать мяч из левой в правую руку;

2 – и. п. – основная стойка, мяч в правой руке;

3 – руки назад, передать мяч из правой в левую руку;

4 – и. п.

**3.И. п.** – ноги врозь, мяч в левой руке

1 – подкинуть мяч, сделать хлопок;

2 – поймать мяч правой рукой;

3-4 – то же в другую сторону.

**4.И. п.** – ноги врозь, мяч в левой руке

1 – наклон влево, передать мяч из левой в правую руку за головой;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

**5.И. п.** – основная стойка, мяч в левой руке

1 – наклон вперед, передать мяч из левой в правую руку;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

**6.И. п.** – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке

1 – выпад влево, передать мяч в правую руку под левой;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

**7.И. п.** – средняя стойка, руки вперед в стороны, мяч в левой руке

1 – мах левой вперед передать мяч в правую руку под левой с отскоком;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

**8.И. п.** – средняя стойка, руки на пояс, мяч на полу перед собой

1 – прыжок вперед ноги врозь, руки в стороны, мяч под собой;

2 – и. п.;

3-4 – то же.

**9.И. п.** – узкая стойка, руки на пояс, мяч на полу с лева

1 – прыжок в лево через мяч;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

### Примерные упражнения с теннисным мячом.

1. Занимающийся ударяет мячом о землю и последовательными ударами ладони бьет мяч сверху вниз так, чтобы он отскакивал до уровня пояса (рис. 1, а). То же, но упражнение выполняется на ходу или бегом (рис. 1, б).

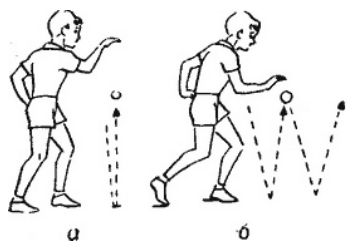


Рис. 1. Первое упражнение с теннисным мячом: а — стоя на месте; б — в передвижении

2. Двое занимающихся становятся на расстоянии 3—5 шагов друг от друга и одновременно бросают каждый свой мяч в землю (рис. 2). Ловить надо мяч партнера. Чтобы бросать одновременно, один из участников дает команду.

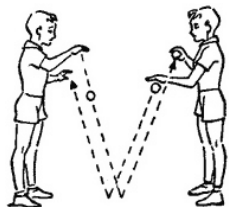


Рис. 2. Второе упражнение с теннисным мячом

3. Занимающиеся стоят лицом к стене — первый за 3 шага от нее, второй за 4 (рис. 3). Первый бросает мяч вперед-вверх в стену. Второй ловит мяч. Играющие быстро меняются местами. Теперь второй занимающийся бросает мяч в стену, а первый ловит.

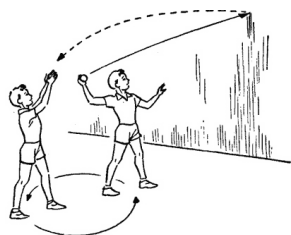


Рис. 3. Третье упражнение с теннисным мячом

Скрыть объявление

4. Участники располагаются на расстоянии 8 шагов друг против друга и поочередно бросают мяч друг другу в руки (рис. 4). Упражнение выполняется в следующих вариантах: 1) бросать правой, ловить двумя руками, 2) бросать правой, ловить правой, 3) бросать правой, ловить левой, 4) бросать левой, ловить левой.



Рис. 4. Четвертое упражнение с теннисным мячом

5. В качестве командных игр с теннисным мячом используются упрощенный футбол на теннисном корте, ручной мяч по упрощенным правилам, баскетбол, русская лапта и т. п.