

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

Принята на заседании
Педагогического совета
от "31" августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО «Школа-интернат
г. Пугачева»

М.А. Урабасова/
Приказ № 264 от 31 августа 2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Игры с мячом»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Силантьев Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2023

Оглавление

| | Стр. |
|---|--------------|
| 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы: | 2-8 |
| 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы). | 2 |
| 1.2. Цель и задачи программы. | 3 |
| 1.3. Содержание программы: | 3 |
| 1.3.1. Учебный план. | 3 |
| 1.3.2. Календарный учебный график. | 4 |
| 1.3.3. Содержание учебно-тематического плана. | 5 |
| 1.3.4. Рабочие программы модулей. | 6-8 |
| 1.4. Планируемые результаты. | 8 |
| | |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 8-12 |
| | |
| 2.1. Условия реализации программы. | 8 |
| 2.2. Формы контроля. | 9 |
| 2.3. Оценочные материалы. | 9 |
| 2.4. Методические материалы. | 10-12 |
| | |
| 3. Список литературы. | 13 |
| | |
| 4. Приложения | 14-16 |
| Тематическое планирование | |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Дополнительная общеразвивающая программа *Игры с мячом* направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Участниками программы являются дети сироты и дети. Программа рассчитана на один год обучения.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Отличительными особенностями программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

— объем программы;

— формы обучения и виды занятий по программе;

— режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей начальной и старшей школы. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

1.2 .Цель и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

1. закаливание детей;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
4. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
5. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
6. выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

1.3.Содержание программы.

теоретический раздел (информационный компонент): получение знаний о физической культуре и спорте в России, значении подвижных игр в физическом и личностном развитии обучающихся, влиянии физических упражнений на организм, о гигиенических требованиях к занимающимся физической культурой, профилактике травматизма и др.;

практический раздел включает начальные умения и навыки, общую физическую подготовку на основании использования подвижных игр, способы самостоятельной деятельности обучающихся, контрольные упражнения, участие в соревновательной игровой деятельности.

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь: мячи: резиновые, тряпичные; фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле и др.

1.3.1.Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на создание команд разного возраста

| № п/п | Название модуля | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|-----------------|------------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | <i>Модуль№1</i> | 6 | 3 | 3 | – собеседование с детьми и родителями; |
| 2 | <i>Модуль№2</i> | 33 | 9 | 24 | – собеседование с детьми и родителями; – открытое занятие для родителей; |
| 3 | <i>Модуль№3</i> | 33 | 9 | 24 | – Товарищеские игры – сдача нормативов – городские районные, областные соревнования |
| | Итого: | 72 | 21 | 51 | |

1.3.2.Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 36 недель: с 1 сентября по 24 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение двух занятий один раз в неделю. Каждое занятие является интегрированным.

Занятия имеют продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

| № п/п | Месяц | Дни недели | Форма занятия | Место проведения | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|--------------|--------------|-------------------|---|-------------------------|---|
| 1 | Сентябрь | Суббота | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Спортзал. Стадион | Вводный, положение о программе |
| 2 | Октябрь | Суббота | Словесный, наглядный показ, упражнения в группах, тренировки | Спортзал Стадион | Тестирование карточки судьи, протоколы |
| 3 | Ноябрь | Суббота | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Спортзал Стадион | Зачет, тестирование, учебная игра. |
| 4 | Декабрь | Суббота | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Спортзал | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный соревнование |
| 5 | Январь | Суббота | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, | Спортзал | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный соревнование |
| 6 | Февраль | Суббота | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Спортзал | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный соревнование |
| 7 | Март | Суббота | Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей) | Спортзал | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 8 | Апрель | Суббота | Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей) | Спортзал Стадион | Товарищеские встречи |
| 9 | Май | Суббота | Учебная игра. | Спортзал Стадион | Соревнования |

1.3.3.Содержание учебно-тематического плана.

Содержание учебно-тематического плана направлено на обучение детей умению и развивает физические качества – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Модуль 1. | 6 | 3 | 3 | |
| 1.1. | <i>Тема № 1.</i> Общие основы ТБ Правила игры и методика судейства | 1 | 1 | 0 | Собеседование с детьми. |
| 1.2. | <i>Тема № 2.</i> Физическое совершенствование обучающихся | 1 | 1 | 0 | Собеседование с детьми. |
| 1.3. | <i>Тема № 3.</i> Начальные умения и навыки | 1 | 0 | 1 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. |
| 1.4. | <i>Тема № 4.</i> Способы самостоятельной деятельности обучающихся | 1 | 0 | 1 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. |
| 1.5. | <i>Тема №5.</i> Игры с элементами легкой атлетики | 2 | 1 | 1 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. |
| 2 | Модуль № 2. | 33 | 9 | 24 | |
| 2.1. | <i>Тема №1.</i> Игры на взаимодействие между учащимися | 11 | 1 | 10 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. |
| 2.2. | <i>Тема №2.</i> Игры на развитие двигательных качеств | 11 | 1 | 10 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.. |
| 2.3. | <i>Тема №3.</i> Ритмическая гимнастика | 11 | 1 | 10 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические |

| | | | | | |
|------|---|-------------|-----------|-----------|---|
| | | | | | занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ |
| 3 | Модуль № 3. | 3329 | 5 | 24 | |
| 3.1. | <i>Тема № 1.</i> Игры с элементами легкой атлетики | 15 | 3 | 12 | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 3.2. | <i>Тема № 1.</i> Контрольные испытания | 14 | 2 | 12 | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| | Итого: | 68 | 17 | 51 | |

1.3.4. Рабочие программы модулей.

Модуль 1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка

Цель: Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Инструктаж по технике безопасности

Задачи:

1. Обеспечение безопасных условий проведения занятий.
2. Организация взаимодействия с воспитателями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений в спортзал
3. Обучение поведению в танцевальном коллективе.
4. Знакомство с основами правилами игры
5. Формирование основных двигательных навыков

Тема № 1. (1ч.) Общие основы ТБ Правила игры и методика судейства.

Теория: Знакомство с техникой безопасности. Знакомство с устройством зала. История возникновения игр

Формы контроля: собеседование с детьми и родителями,

Тема № 2. (1 ч.) Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Ознакомление детей с программой, правилами поведения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обуви спортивной формой). Беседа с детьми об основныподвижных игр.

Практика: Обучениепостроения .

Тема № 3. (1ч.)

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Пластика и работа мышц. Образное мышление и воображение.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость и развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ногОбщеразвивающим упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячомАкробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема № 4. (1 ч.).

Практика: Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тема № 5.(2ч.).

Теория: Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости

Практика: Игры народов России

Модуль №2.

Цель: развитие основные технико-тактические основы игры

Задачи:

1. Формирование основных двигательных навыков.
2. Развитие технико-тактическому мышлению.

Тема №1.(11 ч.) Индивидуальная тактическая тренировка

Теория: В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков

Практика: Выполнение специальных упражнений. Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств

Тема № 2. (11ч.)

Теория: Развивает командные качества

Практика: Строевые приемы: «направо!», «налево!», строевой шаг на месте, упражнения на внимание, коллективно-порядковые упражнения, а также упражнения с предметом, на первом году обучения это мячи разного диаметра.

Тема № 3(11 ч.)

Теория: отработка и разучивания тактических действий

Практика При надвигающейся атаке с противоположного края или в непосредственной близости от ворот, защитник подтягивается несколько ближе к воротам, страхуя от возможных прорывов, оставляя полусреднего и крайнего нападающих противника своего крыла на попечении крайнего полузащитника. При выдвижении крайнего полузащитника для поддержки атаки, защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно имея ввиду и полусреднего нападающего.

Модуль №3.

Цель: формирование положительных качеств ребенка: уверенность, эмоциональная отзывчивость, командную игру

Задачи:

1. Побуждение к импровизации с использованием доступных каждому ребенку средств выразительности (мимика, жесты, движения).
2. Развитие умения согласовывать свои действия с другими детьми.

Тема № 1.(15ч.)

Теория: Под тактической подготовленностью в теории спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной игры, учитывая свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия.

Практика: Соревнования внутришкольные, городские, областные, региональные, международные

Тема № 2. (14ч.) Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Проходит в игровой форме, в форме соревнования *Приложение 1.*

1.4. Планируемые результаты

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие | <ul style="list-style-type: none"> • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры. • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; |

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Дети должны уметь:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в подвижные игры.
2. Сумеют организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
3. Сумеют организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- *Принцип развития.* Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- *Принцип психологической комфортности.* Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

- *Принцип овладения культурой.* Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

- *Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.

- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «житейское» развитие.

- *Принцип креативности.* В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

- *Принцип индивидуальности.* Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями

Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, личностное общение с ребенком, которое позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий. В подготовке используется множество различных упражнений: от простых — бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передачи мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики. Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма и их интеллект неодинаково, и поэтому СТЭ упражнений различаются как по величине, так и по направленности.

2.2. Формы контроля.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений. Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- открытые занятия;
- сдача нормативов

2.3. Оценочные материалы

Анализ реализации программы осуществляется сравнением начальных и итоговых результатов овладения детьми знаний и навыков в спортивной дисциплине «Игры с мячом». В течение всего года проводятся зачетные игры внутри группы. В конце года подводится итог участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

2.4. Методические материалы.

2.4.1. Методы обучения:

- метод комбинированных движений, переходящих в подвижные игры;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
- проработка и закрепление пройденного программного материала;
- воспитание к здоровому образу жизни;
- метод повторения;
- метод коллективной игры;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

2.4.2. Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- соревновательная.
- игровая

2.4.3. Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

2.4.4. Методические рекомендации.

Коллективный характер деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый учащийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия подвижными играми расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают эффективным средством активного отдыха.

Систематическое занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, станова сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстают). В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также отмечаемые у них медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.

2.4.5. Формы организации занятия.

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

1) Разминка. Она состоит из двух частей.

Первая часть — игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2-3 минуты стретчинг и т.д.). Или упражнения Подвижные игры (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки — это координационные, беговые и прыжковые упражнения.

2) Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;

3) Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;

4) Упражнения физической подготовки;

5) Упражнения заминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех этих упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т.д.

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант вот что главное в тактике отдельного игрока. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки:

а) тактическая подготовка изолированно от игры,

б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

2.4.6. Структура занятия.

Хорошо подобранные, представляющие интерес для занимающихся, упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. При этом упражнении

нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50 60 м.

2. Ведение мяча передачами втроем. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60 80 м.

3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.

4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 80-100 м.

5. Мяч в кругу с одним водящим. 6 8 играющих образуют круг радиусом 7 10 м. В центре круга один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него. Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.

6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит.

В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим.

В этом, весьма полезном для тренировки техники и тактики игроков, упражнении возможны всякие усложнения путем уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п. Иногда можно разрешать обходить одного водящего. Описанное игровое упражнение наиболее часто применяется в командах мастеров и дает хорошие результаты.

9. "Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.

Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот условная, лучше всего 1 1,5м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Всю игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении.

3. Список литературы.

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И. В. Чупахина, Е. З. Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

4. Тематическое планирование

| № п/п | Содержание изучаемого курса | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|--|------------------|---------------|---------------|
| | Модуль №1 | 6 | | |
| 1. | Общие основы ТБ Правила игры и методика судейства | 1 | | |
| 2. | Игра «Гном, как тебя зовут» | 1 | | |
| 3. | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | | |
| 4. | Игра «Водяной» | 1 | | |
| 5. | Игра «Мы веселые ребята» | 1 | | |
| 6. | Игра «Гуси- лебеди» | 1 | | |
| | Модуль № 2. | 33 | | |
| 7. | Соревнование скороходов | 1 | | |
| 8. | Игра «Волк во рву» | 1 | | |
| 9. | Игра «К своим флажкам» | 1 | | |
| 10. | Игры по выбору учащихся | 1 | | |
| 11. | Эстафета с мячами | 1 | | |
| 12. | Эстафета зверей | 1 | | |
| 13. | Игры по выбору учащихся | 1 | | |
| 14. | Эстафета со скакалками | 1 | | |
| 15. | Игра «Паровозик» | 1 | | |
| 16. | Игры по выбору учащихся | 1 | | |
| 17. | Повторение изученных игр | 1 | | |
| 18. | Эстафета «Кенгуру» | 1 | | |
| 19. | Игры по выбору учащихся | 1 | | |
| 20. | Игра «Осенний марафон» | 1 | | |
| 21. | Прыжки в длину | 1 | | |
| 22. | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 | | |
| 23. | Игры по выбору учащихся | 1 | | |
| 24. | Эстафета со скакалками | 1 | | |
| 25. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 26. | Повороты на месте и в движении | 1 | | |
| 27. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 28. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 29. | Повороты на месте и в движении | 1 | | |
| 30. | Повороты на месте и в движении | 1 | | |
| 31. | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | | |
| 32. | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | | |
| 33. | Игра «Кто выше?» | 1 | | |
| 34. | Игра ««Веселые ладошки» | 1 | | |
| 35. | Игра «Веселый зоопарк» | 1 | | |
| 36. | Игра «Дружные ребята» | 1 | | |
| 37. | Игра «День и ночь», «Вызовы» | 1 | | |
| 38. | Игра «Угадай, кто» | 1 | | |
| 39. | Игра «Чай-чай выручай» | 1 | | |
| | Модуль №3 | 33 | | |

| | | | | |
|-----|---|----------|--|--|
| 40. | Соревнование скороходов | 1 | | |
| 41. | Игра «День и ночь» | 1 | | |
| 42. | Игра «Вызовы» | 1 | | |
| 43. | Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | | |
| 44. | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 | | |
| 45. | «Красивая спина» | 1 | | |
| 46. | игра «Ритмическая мозаика» | 1 | | |
| 47. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 48. | игра «Ритмическая мозаика» | 1 | | |
| 49. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 50. | игра «Ритмическая мозаика» | 1 | | |
| 51. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 52. | Скользящий шаг с палками | 1 | | |
| 53. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 54. | Повороты на месте и в движении | 1 | | |
| 55. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 56. | Повороты на месте и в движении | 1 | | |
| 57. | Повороты на месте и в движении | 1 | | |
| 58. | Игра «Веселый зоопарк» | 1 | | |
| 59. | Игра «Дружные ребята» | 1 | | |
| 60. | Игра «Угадай, кто» | 1 | | |
| 61. | Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь» | 1 | | |
| 62. | Игра «Стой!» | 1 | | |
| 63. | Игра «Совушка», «День и ночь» | 1 | | |
| 64. | Игра «Вызовы» Прыжки в длину | 1 | | |
| 65. | Игра «Караси и щука» | 1 | | |
| 66. | Игра «Кто выше?» | 1 | | |
| 67. | Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| 68. | Итоговое соревнование | 1 | | |

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,6 |
| | д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 | | | | | |
| | д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 | | | | | |
| Челночный бег, 3*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,2 |
| | д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| | д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| | д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| | д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| | д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| | д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| | д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |