

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти

Согласовано:  
Протокол Педагогического совета  
№ 3 от 02.05.2024 г.

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ ДО  
«Эдельвейс»

 Э.Я.Гордеева

Утверждено:  
приказом № 109-ОД от 26.06.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивный мяч»

направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 16 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик: Гордеева Э.Я.,  
заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебного плана.....	8
4. Методические материалы.....	12
5. Список используемой литературы .....	12

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный мяч» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления в образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

### **Направленность программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Занятия по программе «Спортивный мяч» являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремленность, настойчивость др.

В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Спортивные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др.

Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

### **Новизна программы**

Ценность подвижных игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

### **Актуальность**

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными заболеваниям. Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого - детская преступность, вредные привычки, беспризорность.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений, улучшается общая

координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» рассчитана на 36 часа обучения в год, включает 7 тематических разделов. Программа имеет теоретическую и практическую направленность. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

### **Отличительные способности**

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 7 – 16 лет. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Численность группы обучения - 9 человек. Обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям.

**Цель программы** - Здоровье сбережение младших школьников, развитие ловкости, быстроты, силы, освоение культурного наследия русского народа.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству.
- расширение кругозора младших школьников.

*Воспитательные:*

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

*Развивающие:*

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

### Содержание программы

Программа состоит из разделов: «Пионербол» - 7 час., «Волейбол» - 6 час., «Футбол» - 7 час., «Русская лапта» - 10 час.

Программой предусмотрены теоретические, практические занятия, отработка тактических умений ведения игры, соревновательный период, судейство. Ребята познакомятся с основными сведениями о игре, техникой безопасности при проведении игр и тренировок, научатся оказывать первую медицинскую помощь и следить за своим самочувствием; освоят «Язык жестов» в судействе, научатся понимать друг друга, оказывать помощь, принимать самостоятельные решения во время коллективной игры.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» (32 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие. Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.	1	0,5	0,5	Устный контроль
2.	История возникновения и развития спортивных игр.	1	1	-	Устный контроль
3.	<b>ПИОНРБОЛ</b> Техника игры: в нападении (перемещения, стойка; овладения мячом: подача, передача мяча, нападающий удар;) в	8	2	6	Устный контроль

	<p>защите (техника перемещения – стойка защитника, выпады, падения; овладения мячом – прием мяча, блокирование)</p> <p>Тактика игры:</p> <p>в нападении (командные действия, групповые, индивидуальные: тактика подачи, передачи, нападающего удара) в защите (командные действия, групповые и индивидуальные действия)</p> <p>Подвижные игры и эстафеты (с элементами волейбола).</p> <p>Учебная игра в волейбол по правилам.</p>				
4.	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Техника игры:</p> <p>в нападении (перемещения, стойка; овладения мячом: подача, передача мяча, нападающий удар;) в защите (техника перемещения, стойка защитника, выпады, падения; овладения мячом, прием мяча, блокирование)</p> <p>Тактика игры:</p> <p>в нападении (командные действия, групповые, индивидуальные: тактика подачи, передачи, нападающего удара) в защите (командные действия, групповые и индивидуальные действия)</p> <p>Подвижные игры и эстафеты (с элементами волейбола).</p> <p>Учебная игра в волейбол по правилам.</p>	7	2	5	<p>Устный контроль</p> <p>Практическое выполнение задания</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Техника игры:</p> <p>в нападении (передвижения, бег прыжки, остановки, прием мяча, передача мяча, удары по мячу, проводка мяча, финты).</p> <p>Техника игры:</p> <p>в защите (техника перемещений, техника овладения мяча, техника передачи мяча).</p>	8	2	6	<p>Устный контроль</p> <p>Практическое выполнение задания</p>

	<p>Тактика игры (командные действия в нападении, групповые действия в нападении, индивидуальные действия в нападении; командные действия в защите, система смешанной защиты, групповые и индивидуальные действия в защите).</p> <p>Подвижные игры и эстафеты (с элементами футбола).</p> <p>Учебная игра по правилам</p>				
6.	<p><b>РУССКАЯ ЛАПТА</b></p> <p>Лапта и ее основные правила. Техника игры и методика обучения.</p> <p>Физическая подготовленность обучающихся.</p> <p>Техника игры и методика обучения.</p> <p>Удары битой по мячу.</p> <p>Перебежки. Передвижения.</p> <p>Основная стойка. Ловля мяча.</p> <p>Бросок мяча. Передача мяча.</p> <p>Подача мяча. Тактика игры.</p>	11	2	9	<p>Устный контроль</p> <p>Практическое выполнение задания</p>
<b>Итого:</b>		36	9,5	26,5	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Раздел №1. Вводное занятие. Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы (1 час).**

Теория (0,5 часа). Планирование деятельности объединения в учебном году.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практика (0,5 часов). Проведение с обучающимися правила эвакуации из здания учреждения в случае ЧС во время занятий.



## **Раздел №2. История возникновения и развития спортивных игр (1 час).**

Теория (1 часа). История возникновения пионербола, волейбола, футбола, русской лапты. Устный контроль по теме.

### **Раздел №3. Пионербол.**

Практика (6 часов). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебно-тренировочные игры в пионербол по основным правилам.

Теория (2 час). Правила игры, тактика игры, основы судейства.

### **Раздел №4. Волейбол.**

Практика (5 часов). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам.

Теория (2 час). Правила игры, тактика игры, основы судейства.

### **Раздел №5. Футбол.**

Практика (7 часов). Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по

летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Теория (2 час). Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Правила игры, тактика игры, основы судейства.

### **Раздел №3. Русская лапта.**

Практика (9 часов). Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень». Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне. Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»). Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями. Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями.

Теория (2 час). Исторические и национальные основы. Правила игры, тактика игры, основы судейства.

### **Планируемые результаты**

#### **1. Образовательные:**

- - основы знаний о здоровом образе жизни.
- - правила игры в баскетбол, пионербол, волейбола
- - тактические приемы в баскетболе, пионербол, волейбола

#### **2. Метапредметные:**

- в итоге обучения по данной программе учащийся должен уметь слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения. способствовать обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- научить анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### **3. Личностные:**

- в итоге обучения по программе учащийся должен уметь использовать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях и уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- создать условия для воспитания экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности;

- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе.

### **Условия реализации программы**

Программа нацелена на развитие общей и специальной физической подготовки и обучение начальными навыками ориентирования на местности. Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного зала, спортивной площадки. Для реализации программы используется как наглядный, так и раздаточный материал в расчете на количество обучающихся, методические пособия.

Для практических занятий обучающимся необходимо иметь: спортивную одежду, спортивную обувь, мачи. Информационное обеспечение: видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, интернет порталы с наглядным материалом.

**Срок реализации программы:** срок освоения программы – 8 месяцев.

**Набор:** принимаются все желающие от 7 до 16 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью.

**Формы проведения занятий:** групповая форма с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

**Образовательные технологии:** использование здоровьесберегающих технологий и технологии группового обучения (дидактические игры, основанные на тематических принципах; личностно-ориентированное обучение; педагогика сотрудничества).

**Кадровые условия реализации программы:** данную программу реализует тренер-преподаватель с педагогическим образованием, имеющий подготовку и опыт в спортивных играх.

**Результирующий итог реализации программы:** журнал посещаемости, материал тестирования. Программа «Спортивные игры»

оснащена системой диагностики, которая выстроена с учетом задач, на решение которых направлена ее реализация. Применение педагогического мониторинга направлено на отслеживание динамики развития ребенка в поступательном режиме.

Основой перевода ребенка на следующий этап обучения служат результаты тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по волейболу, пионерболу и баскетболу.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

- методы обучения (объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический);
- методы воспитания (упражнение, мотивация, поощрение, убеждение);
- используемые технологии (технология группового обучения, здоровьесберегающая технология);
- формы организации учебного занятия (беседа, практическое занятие, экскурсия, встреча с интересными людьми);
- дидактические материалы (тесты, задания, упражнения).

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Портных.Ю.И., Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986 г. – 320 с.
- 2.Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989. – 128с.
- 3.Яхонтов Е. Р., Юный баскетболист. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175с.
- 4.Звягинцев В. А., Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке баскетболистов. Учебное пособие, г.Клинцы, 1994. 60с.
- 5.Физическая культура: Практ. Пособие/ Б,И, Загорский, И,П, Залетаев, Ю,П, Пузырь и др. – 2 – е изд., перераб. И доп. – М.: Высш. Шк., 1989.
- 6.Журнал: Физическая культура в школе.
- 7.Журнал: Физическая культура. Все для учителя!