

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская основная общеобразовательная школа № 22

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ Кошурниковской

ООШ №22

Протокол № 12 от 25.02.2025г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Кошурниковской ООШ №22

Н.П.Дума

Приказ № 25 от 28.02.2025г

КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ЛЕТО»

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 21 день

Составитель программы :

Педагог дополнительного образования

Козлова Дарья Викторовна

пгт.Кошурниково, 2025г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное лето» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением

Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей младшего школьного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

Актуальность предлагаемой программы определяется потребностью учащихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

Отличительной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей.

Адресатом программы являются дети младшего школьного возраста 7 – 10 лет. Формируется группа из 15 разнополых детей без предварительной подготовки. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей, имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Состав группы постоянный.

Срок реализации программы и объем учебных часов -21 час

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 1 час в день, 21 рабочий день

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья детей посредством проведения игр на свежем воздухе, спортивных мероприятий и эстафет; формирование ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи:

1. Способствовать созданию благоприятных условий для организованного отдыха детей.

2. Формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, правильном питании.

3. Организация работы с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; профилактика безнадзорности и правонарушений.

4. Приобщение к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

5. Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

1.2. Содержание Программы Учебный план

	Название	Количество часов	Формы
--	-----------------	-------------------------	--------------

п/п	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	контроля/аттестации
	Раздел 1. Вводное занятие	1	1	0	
	Раздел 2. Игры с разными мячами, здоровье ног	9	0	9	
	Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты	9	0	9	
	Раздел 4. Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговое соревнование
	Итого часов	21	1	20	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Теория: Основные виды спортивных игр. Понятие о технике безопасности, правилах поведения на занятиях, обращение с инвентарем. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Места занятий. Правила личной гигиены. Рассказ и показ разных мячей.

Практика: Просмотр видеоматериалов о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол. Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот» и др. Входной контроль.

Раздел 2. Игры с разными мячами, здоровье ног (9 ч.).

Теория: Знакомство с разными мячами, массажные, разного размера, футбольный, баскетбольный. Ортопедическая дорожка. Работа на шведской стенке. Работа в портере – укрепление тазобедренных суставов, укрепление позвоночника, растяжка эластичных, подвижных суставов. Работа с обручем. Работа со скакалкой. Прыжки. Техника безопасности на занятиях и с инвентарём.

Практика: Простейшие технико-тактические действия с мячом (подбрасывание, ловить, друг другу кидать и передавать, об стену, сжатие и катание массажных мячей) Техника передвижения. Работа с ортопедическими ковриками, перепряжки, прыжки, перескоки. Удары по мячу головой, ногой, руками двумя и по одной. Остановка мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные и групповые

действия. Техника прыжков на скакалки. Пробуем поднимать, крутить обруч. Прыжки ноги по 6, 1, 3 позициям.

Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты (9ч.).

Практика: Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Обгони мяч», «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок», «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя», «Лесенка», «Быстрая дорожка», «Бег с препятствиями»,

Игры «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину», «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом». Эстафеты.

Раздел 4. Итоговая аттестация (2ч.).

Практика: Контрольные игры и соревнования. Итоговая аттестация.

1.3. Планируемые результаты

По итогам освоения Программы обучающиеся приобретут личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Раздел 2

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб. недель	Кол-во учеб. дней	Кол-во учеб. часов	Режим занятий	Срок проведения промеж. и итоговой аттестаций
	2025	28 мая	20 июня	3	21	21		

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия предусматривают:

Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий; призы и награды для стимулирования.

Игровой материал и спортивный инвентарь соответствует возрастным требованиям, особенностям психофизического развития учащихся.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Мячи обычные, мячи массажные, гимнастические коврики, обручи, скакалки, набор для игры «Кольцеброс», мячи-прыгуны, эстафетные палочки, музыкальный центр, Дидактический материал по теме «Здоровый образ жизни».

Информационное обеспечение:

Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с норвежского. – М.: ФиС, 1982. Изд.5.2020 г

Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Р/н/Д: Феникс, 2011.

Летнее настроение. Практическое пособие для организаторов и участников программ летнего отдыха. В., 2013

Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей. /Под ред. Макаренко И.В./ - М.: Илекса, Ставрополь: Сервисшкола, 2000.

Шмаков С.А. Дети на отдыхе: Прикладная «энциклопедия»: Учителю, воспитателю, вожатому. М., 2001.

Видео записи (учебные и познавательные фильмы и видео ролики о спортивных играх).

Кадровое обеспечение. Педагоги:
Козлова Д.В., учитель начальных классов

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения результативности освоения Программы в соответствии с целями и задачами проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования Программы объединения и методов обучения. Итоговая аттестация проводится в виде контрольных соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчет итоговый, соревнование.

Оценочные материалы: учет результатов соревновательной деятельности, педагогическое наблюдение

2.4. Методические материалы

Образовательный процесс по Программе осуществляется в очной форме, согласно утвержденного расписания и учебного плана. Используются групповые формы обучения.

Методы обучения:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают структуру и содержание движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении – наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменений и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой

изучаемого вида спортивных упражнений, обучающиеся совершенствуют свою координацию.

Методы воспитания – положительный пример, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, круглый стол, наблюдение, практическое занятие, соревнование, эстафета.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть занятий.

Подготовительная часть состоит из двух частей: основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель – подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, улучшение осанки.
2. Усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;
3. Специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия.

Цель – обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1. Улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам.
2. Овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей.
3. Морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть занятия.

Цель – приведение организма обучающихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

1. Способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху.
2. Подвести итоги занятия и оценить деятельность обучающихся.
3. Определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятий.

Средствами для решения этих задач являются:

- упражнения на внимание;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Дидактические материалы:

- Комплексы упражнений по ОФП (Приложение 1);

– Перечень подвижных игр (Приложение 2).

2.5. Список литературы

1. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с норвежского. – М.: ФиС, 1982. Изд.5.2020 г
2. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Р/н/Д: Феникс, 2011.
3. Летнее настроение. Практическое пособие для организаторов и участников программ летнего отдыха. В., 2013
4. Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей. /Под ред. Макаренко И.В./ - М.: Илекса, Ставрополь: Сервисшкола, 2000.
5. Шмаков С.А. Дети на отдыхе: Прикладная «энциклопедия»: Учителю, воспитателю, вожатому. М., 2001.

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

Общая физическая подготовка

Ходьба

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т.д.

Бег

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно

через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Помните, что в этом возрасте голеностопный сустав еще слабо развит и у детей идет формирование осанки, поэтому серьезное внимание нужно уделять упражнениям для укрепления мышц спины и стопы.

Упражнения на воспитание быстроты и ловкости

Беговые упражнения

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

А. Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

В. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из

положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

С. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

Д. От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Е. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Ф. На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Два повторения. Пауза между ними – 1 минута.

Г. Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. 2–4 повторения. Пауза между ними – 1 минута.

Командные эстафеты

А. На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки). Стартующие с мячом в руках оббегают вокруг каждого конуса. Обежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

В. На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости оббегают 7 фишек, преодолевают барьеры, оббегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

С. На дистанции 12 метров через каждые 4 метра стоят конусы (всего 3 штуки). По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ноге, от второго до третьего – на правой. Достигнув третьего конуса, оббегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

Упражнения на укрепление мышц спины

А. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

В. Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на счет три-четыре — опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д. Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

С. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10-16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

Упражнения для мышц брюшного пресса

А. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10– 14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

В. Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

С. Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

Упражнения на развитие силы

Упражнения А–Д выполняются в парах.

А. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

В. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

С. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

Д. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева,

двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

Е. Отжимания. От 20 до 40 раз.

Ф. Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12–18 раз.

Г. Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз.

Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

Упражнения для развития гибкости

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и конце каждой тренировки. Существует два типа подобных упражнений.

Динамические упражнения

Динамические упражнения – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. Примеры таких упражнений:

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).
- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.
- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.
- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза. Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1–2 минуты.

Статические упражнения

Статические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии. Примеры таких упражнений:

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.
- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам.

Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

Упражнения для развития координации

Акробатические упражнения

А. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.

В. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.

С. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.

Д. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30–40 сантиметров. *Подвижные игры на ограниченной площади опоры*

А. «Бой» на гимнастическом бревне. Высота бревна не более 30–40 сантиметров. Занимающиеся встают друг напротив друга и стараются столкнуть партнера с бревна за счет несильных толчков и обманных движений. На одном бревне можно разместить несколько пар.

В. «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах на ограниченной площади (2х2 метра) стараются столкнуть своего соперника за линию, ограничивающую площадку, или заставить его коснуться пола второй ногой. *Упражнения для развития чувства равновесия*

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие бывает статическое и динамическое. Статическое равновесие – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). Динамическое – когда спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее.

А. Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

В. Ходьба по наклонной доске тех же размеров.

С. Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

Д. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.

Е. Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов.

Г. Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

Эстафеты на координацию и равновесие

А. Прохождение полосы препятствий длиной 15 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5 метров ставится конус (всего 3 конуса). От стартовой линии до первого конуса кладется узкая доска длиной 3-4 метра или просто рисуется на земле тонкая линия. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата. По сигналу тренера стартующие бегут по узкой доске или линии. Добежав до гимнастических матов, делают 2 кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники делают в движении 1–2 разворота на 360 градусов, оббегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику. Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки. Например, сколько раз учащийся потерял равновесие при беге по узкой доске, после разворотов на 360 градусов и т. д.

В. Место действия – та же самая полоса препятствий. Стартующие передвигаются по доске сначала левым боком (в обратном направлении – правым боком). Между первым и вторым конусами участники делают кувырок вперед, разворачиваются на 180 градусов, делают еще кувырок, снова разворачиваются на 180 градусов. Между вторым и третьим конусами бегут лицом вперед, делая в движении развороты на 360 градусов сначала через левое плечо, а затем через правое, оббегают последний конус и возвращаются к линии старта с повторением всех заданий.

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

Подвижные игры

1. Игра «День и Ночь». В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр– полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки». Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

3. Игра «Рыбаки и Рыбки». Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями. 3. Игра «Найди своего капитана» Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов»—выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

4. Игра «Найди свой мяч». На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16

метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

5. Игра «Третий лишний». Выбирают двух водящих. Остальные участники становятся по кругу парами, один сзади другого, лицом к центру. Расстояние между парами один-два шага. Водящие находятся за кругом. По выбору один из них убегает, другой — догоняет. Задача ловящего запятнать убегающего, который, в свою очередь, стремится вбежать в круг и встать впереди какой-нибудь пары. В этой ситуации спасается от ловящего участник, оказавшийся третьим. Если догоняющему удастся запятнать убегающего, то они должны меняться ролями. Правила игры таковы, что бегать можно только по кругу, не пересекая его, и нельзя хвататься за детей, стоящих в кругу.

6. Игра «Удочка». Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

7. Игра «Не давай мяча водящему». Один из играющих - водящий, в начале игры находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая перебрасывают друг другу баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне с остальными. Победителем считается тот, кто за время игры 5-8 минут был меньше раз водящим. Игрок, в которого попали мячом, должен поднять руку и громко сказать я водящий. Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч отскочивший от водящего и продолжать игру.

Приложение 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

Рабочая программа

№ п/ п	Раздел/те ма	Количес тво часов	Дата занятия		Форма занятий	Форма контроля	Результ ат
			По план у	По факт у			
	Раздел 1. Вводное занятие	1	28.05		Теоретическ ое, практическо е		
	Раздел 2. Игры с разными мячами, здоровье ног	9	29.05 30.05 31.05 02.06 03.06 04.06 05.06 06.06 07.06		Теоретическ ое, практическо е		
	Раздел 3. Подвижн ые игры и эстафеты	9	09.06 10.06 11.06 12.06 13.06 14.06 16.06 17.06 18.06		Практическо е		
	Раздел 4. Итоговая аттестаци я	2	19.06 20.06		Практическо е	Итоговое соревнован ие	Грамота
	Итого часов	21					