

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4

Принято решение
Педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ №4
Протокол № 2 от 01.07.2022



Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЮСШ №4
В.Ф.Рязанцев

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Юные спортсмены»

Уровень программы: краткосрочная
Срок реализации программы: 16 часов
Возраст учащихся: от 7 – 17 лет
Вид программы: адаптированная

Автор – составитель:
Инструктор - методист
Никехина Екатерина Ивановна

р.п. Семибратово 2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Юные спортсмены» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма, что очень характерно для командных видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического

развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа. Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета — это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола и лёгкой атлетики являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Практическая значимость программы «Юные спортсмены» заключается в том, что занятия по ней знакомят детей с элементами игры в футбол, баскетбол, волейбол и способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы инициирование соревновательной активности у школьников, содействие активному отдыху учащихся, создание позитивного эмоционального настроения ребенка, а также способствует выбору вида спорта для дальнейших занятий.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-11 классов (7 – 17 лет).

Режим занятий

Занятия проводятся: 4 часа в неделю

Продолжительность занятий составляет: 1-2 часа

Занятия проводятся в спортивном зале школы, футбольное поле.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Ожидаемые результаты.

- Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениям и совершенствованием их.
- Воспитывать у детей необходимые морально-волевые (настойчивость, выдержка, взаимопомощь) и физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость).
- Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми
- Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, сознательной дисциплины.

Личностные результаты

- оценивать свои действия и согласовывать их с действиями своих одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- сочувствовать, сопереживать

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы в команде;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками, учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Общее количество часов
1	Футбол: <ul style="list-style-type: none">• теория• освоение и выполнение элементов• эстафеты с элементами футбола	1 ч 2 ч 55 мин 45 мин
2	Волейбол <ul style="list-style-type: none">• теория• освоение и выполнение элементов• эстафеты	1 ч 2 ч 55 мин 45 мин
3	Легкая атлетика <ul style="list-style-type: none">• теория• освоение и выполнение элементов• эстафеты	1 ч 2 ч 55 мин 45 мин
4	Баскетбол <ul style="list-style-type: none">• теория• освоение и выполнение элементов• эстафеты	1 ч 2 ч 55 мин 45 мин
	Итого:	16 часов

Содержание программы

Футбол:

1. *Теория.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Что запрещено при игре в футбол. Утренняя физическая зарядка.
2. *Выполнение элементов.* Удар ногой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу, между фишками. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в ворота.
3. *Подвижные игры, эстафеты.* «Спиной к финишу», «Бег с кувырками», «Змейка», Эстафета «Выбей мяч из круга».

Волейбол:

1. *Теория.* Волейбол – игра для всех. Утренняя физическая зарядка. Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.

2. *Выполнение элементов.* Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.

3. *Подвижные игры, эстафеты.* «Передачи в движении», «Вызов номеров», «Мяч над сеткой», Эстафета «Полет мяча»

Легкая атлетика:

1. *Теория.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка). Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

2. *Выполнение элементов.* Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60,100 метров с высокого старта; бег 1000, 2000,3000 метров; челночный бег 3x10 метров, прыжки в длину с места; метание малого мяча с места и с разбега на дальность.

3. *Подвижные игры, эстафеты.* «Прыжки вперед в приседе», «Бег через лестницу в обоих направлениях», «Мяч над головой», Эстафета «День и Ночь».

Баскетбол:

1. *Теория.* Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. В чём сила командной игры. Питание и его значение для роста и развития.

2. *Выполнение элементов.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, кидание мяча в кольцо с любого положения.

3. *Подвижные игры, эстафеты.* «Ловец и перехватчик», «Ведение со скакалкой», «Ведение мяча и бросок в корзину», «Эстафета».

Игры с элементами футбола по 45 мин.

«Спиной к финишу»

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Бег с кувырками»

Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Змейка»

Две команды выстраиваются в колонну, перед ними фишки выкладываются на определенном расстоянии друг от друга, в конце стоит мяч, участники должны ударить по нему в ворота, а после этого вернуть мяч на

исходную линию и уже обратно вернуться в ускоренном беге к своей команде, чтоб передать эстафету дальше.

Эстафета «Выбей мяч из круга»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

Игры с элементами волейбола по 45 мин.

«Передачи в движении»

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Вызов номеров»

Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав

ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты:

- Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

- Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

«Мяч над сеткой»

2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант:

После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Эстафета «Полёт мяча»

По сигналу тренера игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает

команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Игры с элементами легкой атлетики по 45 мин.

«Прыжки вперед в приседе»

От линии старта участники по очереди выполняют «лягушку» («лягушка» — прыжок на двух ногах в приседе). Первый участник команды встает на носки на линии старта. Затем он/она приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второго прыгуна команды, который выполняет прыжок «лягушкой» с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна, и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок и отмечена его точка приземления. Вся процедура повторяется второй раз (вторая попытка).

«Бег через лестницу в обоих направлениях»

Два конуса для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 9.5 м друг от друга. Лестница кладется на пол на одинаковом расстоянии между призмами (2.5 м между лестницей и призмой с каждой стороны). Участник занимает стартовую позицию («старт с места»), носки на линии старта на одном уровне с первой призмой. После команды стартера участник бежит к лестнице, шагает или бежит в обратном направлении по лестнице (расстояние между клиньями 50 см) как можно быстрее и бежит ко второй призме. После того как участник дотронулся до призмы рукой, он быстро поворачивается и бежит обратно по лестнице к первой призме. Когда он дотрагивается до этой призмы, хронометрист останавливает часы. Если участник покидает лестничную зону или перепрыгивает через нее, помощник увеличивает расстояние на 1 м до следующей призмы (помощники

располагаются по одному у каждой призмы). Таким образом, участник штрафует, и он должен пробежать более длинную дистанцию, если задача выполнена неправильно. Если совершено две ошибки, расстояние увеличивается на 2 м, и так далее.

«Мяч над головой»

Команды выстраиваются в 2 колонны, у первых участников в руках мячи. По команде они передают мячи назад по верху и убегают в конец колонны. Одержит победу та команда, которая не уронит мяч и быстрее закончит эстафету.

Эстафета «День» и «Ночь»

Одна команда называется «День», другая – «Ночь». Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игры с элементами баскетбола по 45 мин.

«Ловец и перехватчик»

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик

меняется. Игра длится до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Ведение со скакалкой»

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

«Ведение мяча и броском в корзину»

Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад.

Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

«Эстафета»

Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоек на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми, начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

Предполагаемые результаты

Дети ознакомившиеся с элементами игры в футбол, баскетбол, волейбол и легкой атлетики *должны уметь:*

- правильно выполнить любой элемент из перечисленных видов спорта;
- отвечать за свои поступки;
- дружить с коллективом и согласовывать решения совместно;
- сочувствовать и сопереживать;
- работать по определенному алгоритму;
- слушать и слышать коллектив, тренера;
- оформлять свои мысли в устной форме

должны знать:

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- как работать в паре, команде, как исполнять роли лидера или исполнителя;
- жесты судьи спортивных игр

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Список литературы

1. «Баскетбол. Подвижные и учебные игры» [Текст] / В.А.Лепёшкин, - М.: Советский спорт. 2011
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
4. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. - 2-е изд./Кузнецов В.С. И доп. - М.: Издательский центр Академия, 2001.
6. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.

Интернет источники

1. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/rabochaiaprogrammapokruzhkusportivnyieighry>
2. <https://ит-пирамида.рф/wp-content/uploads/Летняя-краткосрочная-до-общеразвивающая-программа-физкультурно-спортивной-направленности-Спортландия.pdf>