

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МКОУ Заледеевская СОШ  
№ 1 от 29.08.2024 года



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
по общей физической подготовке**

**Уровень сложности: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Бабичев К.А.**

**Заледеево, 2024 год**

## Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Весёлые игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Основной образовательной программы НОО, ООО, СОО «Заледеевская средняя общеобразовательная школа» от 31.08.2023 г. № 01-04-215
3. Положения о внеурочной деятельности обучающихся 1-9 классов и положения о рабочей программе внеурочной деятельности от 18.10.2017 г. №- 01-04-178
4. Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 01.09. 2021 г. № 01-04-169/2
5. Положение об организации внеурочной деятельности от 06.06.2023 г. №01-04-153

### Задачи:

#### **Образовательные:**

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучить различным играм
3. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры
4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса

#### **Развивающие**

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Развивать двигательные способности посредством подвижных игр.
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные**

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**Программа курса рассчитана на возрастную категорию 8-11 лет.**

**Игровые занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.**

Согласно календарно-тематическому планированию на занятие отводится 2 академических часа. Академический час-45 минут, что соответствует в расписании занятий 1,5 астрономическим часам.

Астрономический час-60минут.

Для повышения интереса занимающихся подвижными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемой игре. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемой игре.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

**Форма промежуточной аттестации – зачет, портфолио.**

## Содержание программы

### Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры,

согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся.

### **Теоретическая подготовка (в течении занятий)**

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий играми; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, транспортировка пострадавшего. Профилактика травматизма во время подвижных игр.

### **Общая физическая подготовка (ОФП) (34 часа)**

- Строевые упражнения
- Игры для развития силы
- Игры для развития быстроты
- Игры для развития гибкости
- Игры для развития ловкости
- Игры типа «полоса препятствий»
- Игры для развития общей выносливости
- Игры для развития быстроты движения и прыгучести
- Игры для развития игровой ловкости
- Игры для развития выносливости
- Игры для развития скоростно-силовых качеств

### **Ожидаемые результаты**

**знать:**

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;  
узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;  
узнают правила различных игр;  
правила охраны здоровья и поведения на занятиях и в повседневной жизни;  
Знать правила проведения соревнований;

### **уметь:**

Провести специальную разминку перед началом игр. Самостоятельно организовывать подвижные игры и определять победителей.

### Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;  
улучшат общую выносливость организма;  
Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## **Настольный теннис**

### **Техническая подготовка (20 часов)**

#### ***Основные технические приемы:***

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Поддачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс- удар

### **Тактическая подготовка (14 часа)**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)  
*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.  
*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

## Ожидаемые результаты

### Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку; узнают правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; Знать правила проведения соревнований;

### Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста  
Овладеют основами техники настольного тенниса;  
Овладеют основами судейства в теннисе;  
Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

### Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;  
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;  
повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;  
Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

**Рабочая программа воспитания МКОУ Заледеевская СОШ реализуется в том числе и через использование уроков внеурочной деятельности. Эта работа осуществляется в следующих формах:**

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

### Календарно-тематическое планирование

| №                              | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата проведения |
|--------------------------------|---|--------------|-----------------|
| <b>Модуль «подвижные игры»</b> |   |              |                 |
| 1                              | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». | 2            | 03.09.24        |
| 2                              | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».  | 2            | 05.09.24        |
| 3                              | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».   | 2            | 10.09.24        |
| 4                              | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»  | 2            | 12.09.24        |
| 5                              | Игра «Заморозка»  | 2            | 17.09.24        |
| 6                              | ЗОЖ – виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»   | 2            | 19.09.24        |
| 7                              | Предупреждение спорт. Травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь»   | 2            | 24.09.24        |
| 8                              | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».   | 2            | 26.09.24        |
| 9                              | Правила игры в настольный теннис.   | 2            | 01.10.24        |
| 10                             | Техника хвата теннисной ракетки.  | 2            | 03.10.24        |
| 11                             | Подача мяча в нападении. Парные игры.   | 2            | 08.10.24        |
| 12                             | Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.  | 2            | 10.10.24        |
| 13                             | Игра защитника против атакующего.   | 2            | 15.10.24        |
| 14                             | Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.  | 2            | 17.10.24        |
| 15                             | Прием подач ударом. Парные игры.  | 2            | 22.10.24        |
| 16                             | Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».  | 2            | 24.10.24        |
| 17                             | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».   | 2            | 05.11.24        |
| 18                             | Игра «Салки», «Невод»   | 2            | 07.11.24        |
| 19                             | Игра «белые медведи»  | 2            | 12.11.24        |
| 20                             | Подвижные игры на основе баскетбола   | 2            | 14.11.24        |
| 21                             | Ловля и передача б/мяча на месте  | 2            | 19.11.24        |
| 22                             | Ловля и передача б/мяча в движении  | 2            | 21.11.24        |
| 23                             | Ведение мяча правой (левой) рукой   | 2            | 26.11.24        |
| 24                             | Бег с преодолением небольших препятствий.   | 2            | 28.11.24        |
| 25                             | Броски в цель   | 2            | 03.12.24        |
| 26                             | Игра в мини – баскетбол.  | 2            | 05.12.24        |
| 27                             | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.   | 2            | 10.12.24        |
| 28                             | Челночный бег 3х10м.  | 2            | 12.12.24        |
| 29                             | Бег с изменением направления  | 2            | 17.12.24        |
| 30                             | Ловля и передача мяча на месте  | 2            | 19.12.24        |
| 31                             | Бросок набивного мяча (0,5 кг)  | 2            | 24.12.24        |
| 32                             | Игра «Мяч соседу»   | 2            | 26.12.24        |
| <b>Настольный теннис</b>       |   |              |                 |
| 33                             | Техника безопасности. Вводное занятие.  | 2            | 14.01.25        |
| 34                             | Правила игры в настольный теннис.   | 2            | 16.01.25        |
| 35                             | Техника хвата теннисной ракетки.  | 2            | 21.01.25        |
| 36                             | Подача мяча в нападении. Парные игры.   | 2            | 23.01.25        |
| 37                             | Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом.  | 2            | 28.01.25        |

|    |  |   |          |
|----|--|---|----------|
| 38 | Игра защитника против атакующего.  | 2 | 30.01.25 |
| 39 | Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.                                   | 2 | 04.02.25 |
| 40 | Прием подач ударом. Парные игры.   | 2 | 06.02.25 |
| 41 | Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные.                                     | 2 | 11.02.25 |
| 42 | Подача мяча «маятник», «челнок».   | 2 | 13.02.25 |
| 43 | Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.                  | 2 | 18.02.25 |
| 44 | Удары по теннисному мячу(удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | 20.02.25 |
| 45 | Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.                                   | 2 | 25.02.25 |
| 46 | Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего                             | 2 | 27.02.25 |
| 47 | Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».   | 2 | 04.03.25 |
| 48 | Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.                     | 2 | 06.03.25 |
| 49 | Удар без вращения «толчок»   | 2 | 11.03.25 |
| 50 | Правила игры и методика судейства соревнований.  | 2 | 13.03.25 |
| 51 | Совершенствовать технику приема «крученая свеча».  | 2 | 18.03.25 |
| 52 | Совершенствование видов вращения мяча.   | 2 | 20.03.25 |
| 53 | Поддачи подготавливающие атаку.  | 2 | 01.04.25 |
| 54 | Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.                                     | 2 | 03.04.25 |
| 55 | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции   | 2 | 08.04.25 |
| 56 | Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. | 2 | 10.04.25 |
| 57 | Совершенствование подачи «восьмерка».  | 2 | 15.04.25 |
| 58 | Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.                                  | 2 | 17.04.25 |
| 59 | Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».                                  | 2 | 22.04.25 |
| 60 | Совершенствование подачи в один угол стола.  | 2 | 24.04.25 |
| 61 | Удары по теннисному мячу: без вращения.  | 2 | 29.04.25 |
| 62 | Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече».              | 2 | 06.05.25 |
| 63 | Совершенствование подачи по подрезке справа.   | 2 | 13.05.25 |
| 64 | Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.                         | 2 | 15.05.25 |
| 65 | Действующие правила игры, терминология (повторение).   | 2 | 20.05.25 |
| 66 | Игра в теннис по правилам  | 2 | 22.05.25 |
| 67 | Прием подач ударом.  |   | 27.05.25 |
| 68 | Итоговое занятие   | 2 | 29.05.25 |



## Информационно-методическое обеспечение:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.