

Приложение к ДООП  
«Игровые виды спорта»  
МАОУ СОШ № 9  
(утверждена приказом  
от 04.06.2022 № 76)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*«Игровые виды спорта»*

Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Срок реализации 2022-2023 учебный год

## Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Игровые виды спорта»	3
2	Содержание программы	5
3	Тематическое планирование.	7

## 1. Планируемые результаты освоения ДООП «Игровые виды спорта»

### **Предметные результаты**

- сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- сформировано владение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- сформированы навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Личностные результаты:**

- сформировано уважительное отношение к культуре других народов;
- развиты мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развиты этические чувства, эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформированы навыки определения общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- развита готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владеет начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- владеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## 2. Содержание программы.

**1. Культурно-исторические основы.** История зарождения спортивных игр.

**2. Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению (Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации). Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных, спортивных игр и простейших соревнований.

**3. Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.**

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**4. Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

**Жизненно-важные двигательные навыки и умения.**

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

**1. Бадминтон:** Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

–Обучение высоко-далекой подаче.

–Обучение высоко-далекому удару, справа –прием.

–Обучение укороченному удару, справа –прием.

- Обучение короткому удару –подставке на сетке.
- Обучение плоскому удару справа –сбоку.
- Обучение плоскому удару слева –сбоку

**2. Гандбол:** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты. Характеристика гандбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения гандбола. Развитие гандбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по гандболу в России и международные.

**3. Настольный теннис:** *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 подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

**4. Русская лапта:** Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения, сжимание пальцев в кулак (2 мин). В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами (2 мин). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями: ходьба, бег, скрестные шаги (2 мин). Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед (2 мин). Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. (2 мин). Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые

движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук (2 мин). В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног (2 мин). Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д. (2 мин).

*Развитие скоростных качеств.*

1. По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя - лицом и спиной к стартовой линии, лежа - головой и ногами к стартовой линии (8 мин).
2. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п. (4 мин).
3. Челночный бег 20-30 м, отрезки 5-10 м, 3-4 серии (8 мин).
4. То же с двумя набивными мячами (2 кг) в руках, 2 серии (4 мин).

## **5. Пионербол:**

Перемещение приставным шагом:

*Теория:* Виды перемещения по площадке. Подробный разбор перемещения по площадке приставным шагом.

*Практика:* Отработка перемещения по площадке. Проработка переходов. Отработка перемещения приставным шагом по площадке. Игра «Гонка мячей».

Перемещение вперед, назад, правым боком, левым боком:

*Теория:* Подробный разбор перемещения по площадке разными способами. Рассмотрение перемещение по площадке вперед, назад, правым и левым боком.

*Практика:* Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Отработка перемещения вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.

Чередование способов перемещения боком, лицом, спиной вперед:

*Теория:* Техника чередования способов перемещения на площадке. Пошаговый разбор способов передвижения по площадке: боком, лицом, спиной вперед.

*Практика:* Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам.

Обучение командным тактическим действиям:

*Теория:* Теоретические аспекты командной тактики. Рассмотрение командных тактических действий. Обзор часто допускаемых ошибок во время игры.

*Практика:* Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.

Групповые тактические действия:

*Теория:* Изучение групповых тактических действий. Особенности групповых тактических действий. Их специфика при использовании игроками в пионербол.

*Практика:* Групповые тактические действия. Страховка игрока, слабопринимающего подачу. Учебная игра

Тактические действия при выполнении подач и передач

*Теория:* Теоретические аспекты действий игроков при выполнении подач во время игры. Изучение действий при выполнении передач игроками во время соревнований.

*Практика:* Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.

**6. Городки:** Перестроение в 3 шеренги. Напомнить правила поведения на площадке.

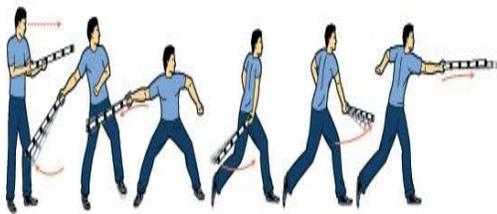
А) Первые номера – берут биты.

Б) вторые номера - устанавливают вертикальные городки в «городе».

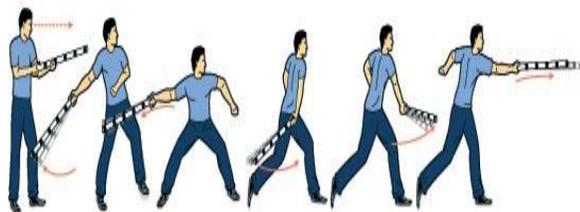
В) третьи номера – после броска первых номеров, подбирают по свистку учителя биты.

Номера меняются по кругу (1-ые номера идут устанавливать городки, 2-ые подбирают биты, 3-и номера идут бросать биты и т.д.)

1. Хват. Биту держат двумя способами: ладонью вниз (большой палец вытянут вперед по направлению кисти) или ладонью вверх (три пальца прижаты к подушке кисти большим пальцем).



2. Исходное положение (стойка)



### 3. Замах

Замах — выведение центра тяжести биты на исходную позицию для начала разгона, группировки игрока.



### 4. Разгон

Разгон — поступательное и вращательное движение своеобразной системы «городошник — бита».

### 5. Выброс биты



Выброс биты — хлесткое движение и кисти, и руки от плеча, чтобы обеспечить бите ускорение и скорректировать плоскость ее вращения.

Выброс биты — это последняя, и самая ответственная фаза броска. Выброс начинается в момент, когда начинают торможение плечевые суставы.

Отработка стадий броска с 3-х метров

Отработка бросков биты с 4-х метров

Отработка бросков биты с 6,5 метров.

### **Заключительная часть:**

- 1.Собрать инвентарь: биты и городки.
2. Построение детей
- 3.Подведение итогов урока
- 4.Организованный выход с городошной площадки.

**7. Волейбол:** специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх, прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача, перемещения и стойки; передача мяча двумя руками, передача на точность, встречная передача; действия без мяча и с мячом; подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху; приемы мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками; техника защиты; групповые и командные действия игроков; приём подач; контрольные игры и соревнования.

**8. Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. техника передвижений; удары по мячу головой, ногой; остановка и ведение мяча; обманные движения; отбор мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии; техника игры вратаря; тактика нападения и защиты; индивидуальные действия с мячом; техника игры вратаря; групповые действия; командные игры.

### 3. Тематическое планирование.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Бадминтон</b>			
1	Сентябрь	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
2	Сентябрь	Основы техники и тактики игры.	2
3	Сентябрь	Правильная хватка ракетки, способы игры	2
4	Сентябрь	Техника перемещений.	2
5	Сентябрь	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	2
6	Сентябрь	Изучение подач.	2
7	Сентябрь	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	2
8	Сентябрь	Тренировка ударов справа и слева.	2
9	Сентябрь	Далёкий удар с замаха сверху.	2
10	Сентябрь	Сочетание ударов.	2
11	Сентябрь	Плоская подача. Короткие удары.	2
12	Сентябрь	Игра по упрощённым правилам.	2
13	Октябрь	Свободная игра.	2
14	Октябрь	Игра на счет.	2
15	Октябрь	Соревнования.	2
16	Октябрь	Контрольные упражнения	2
<b>Гандбол</b>			
17	Октябрь	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
18	Октябрь	Ручной мяч. Основные правила игры.	2
19	Октябрь	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	2
20	Октябрь	Техника игры в защите.	2

21	Октябрь	Стойки и перемещения, остановки.	2
22	Октябрь	Ловля и передача мяча двумя руками на месте .	2
23	Октябрь	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	2
24	Октябрь	Ведение мяча и бросок.	2
25	Ноябрь	Блокирование броска.	2
26	Ноябрь	Отбор мяча.	2
27	Ноябрь	Отбор и выбивание мяча.	2
28	Ноябрь	Игра вратаря. Учебная игра.	2
29	Ноябрь	Учебная игра	2
<b>Настольный теннис</b>			
30	Ноябрь	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
31	Ноябрь	Правила игры.	2
32	Ноябрь	Правильная хватка ракетки, способы игры.	2
33	Ноябрь	Техника перемещений.	2
34	Ноябрь	Основы техники и тактики игры.	2
35	Ноябрь	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	2
36	Ноябрь	Изучение подачи.	2
37	Декабрь	Техника ударов «накат» справа и слева.	2
38	Декабрь	Игра по упрощённым правилам	2
39	Декабрь	Учебная игра	2
<b>Русская лапта</b>			
40	Декабрь	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
41	Декабрь	Правила игры. ОФП.	2
42	Декабрь	Ловля мяча с лета. О.Ф.П.	2
43	Декабрь	Игра в поле(перебежки). – СФП.	2

44	Декабрь	Осаливание. СФП.	2
45	Декабрь	Самоосаливание. Переосаливание. СФП.	2
46	Декабрь	Возвращение мяча в дом.	2
47	Декабрь	Игра на городе (перебежки)	2
48	Декабрь	Удары по мячу (прямой).	2
49	Январь	Удары по мячу (боковой).	2
50	Январь	Действия игроков при возвращении мяча в дом.	2
51	Январь	Игра по упрощённым правилам	2
52	Январь	Учебная игра	2
<b>Пионербол</b>			
53	Январь	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
54	Январь	Правила игры.	2
55	Январь	Перемещения и стойки игроков.	2
56	Январь	Передача мяча двумя руками.	2
57	Январь	Передача на точность. Встречная передача.	2
58	Февраль	Подача мяча: нижняя боковая	2
59	Февраль	Прием мяча:	2
60	Февраль	Командные действия. Прием подач.	2
61	Февраль	Учебная игра	2
<b>Городки</b>			
62	Февраль	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
63	Февраль	Правила игры.	2
64	Февраль	Стойки игроков.	2
65	Февраль	Метание биты	2
66	Февраль	Виды фигур	2
67	Февраль	Учебная игра	2
<b>Волейбол</b>			
68	Февраль	Техника безопасности.	2

		История возникновения игры.	
69	Февраль	Техника игры в нападении (стойки, передвижения, ис. положения).	2
70	Март	Техника игры в нападении (Передачи: двумя руками в опоре, в прыжке).	2
71	Март	Передачи: одной рукой в прыжке.	2
72	Март	Передачи: двумя руками(нижняя) в падении назад перекатом на спину.	2
73	Март	Передача назад.	2
74	Март	Прием мяча снизу одной рукой.	2
75	Март	Техника игры в нападении (подачи: нижняя прямая)	2
76	Март	Подачи: верхняя прямая.	2
77	Март	Подачи: верхняя и нижняя боковая.	2
78	Март	Прямой атакующий удар.	2
79	Апрель	Атакующий удар и блокирование.	2
80	Апрель	Боковой нападающий удар.	2
81	Апрель	Техника игры в защите (прием подачи мяча).	2
82	Апрель	Блокирование.	2
83	Апрель	Групповые тактические действия.	2
84	Апрель	Индивидуальные тактические действия.	2
85	Апрель	Командные действия (приема нападающего удара или отскочившего мяча от блока)	2
86	Апрель	Групповые тактические действия (при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника).	2
87	Апрель	Групповые действия (страховка своего атакующего игрока)	2
88	Апрель	Учебная игра	2
<b>Футбол</b>			
89	Апрель	Техника безопасности. История возникновения игры.	2
90	Апрель	Техника передвижения.	2
91	Май	Удары по мячу головой, ногой	2
92	Май	Остановка мяча. Ведение мяча.	2
93	Май	Обманные движения.	2

94	Май	Техника игры вратаря	2
95	Май	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
96	Май	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	2
97	Май	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2
98	Май	Тактика защиты.	2
99	Май	Индивидуальные действия вратаря.	2
100	Май	Групповые действия.	2
101	Май	Тактика игры вратаря	2
102	Май	Учебная игра 5на5 Учебная игра 7на7	2