

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лесогорская средняя школа»
лагерь с дневным пребыванием детей «Радуга»



Утверждаю

Директор МОУ «Лесогорская СШ»

С.И. Назарова С.И. Назарова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ИграБУМ»

Возраст учащихся: 6,6-11 лет

Срок реализации: в течение одной
смены ЛДП

Автор-составитель: Торунов Иван
Николаевич

р.п. Лесогорск, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ИграБУМ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Актуальность заключается в том, что программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Данная программа предусматривает изучение разных видов спорта (пионербол, мини-футбол, волейбол, баскетбол) и разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при изучении разных видов спорта (пионербол, мини-футбол, волейбол, баскетбол). Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания детей действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 6 часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям (2 часа в неделю). Продолжительность каждого занятия 45 минут.

Формы обучения и виды занятий:

В ходе реализации программы сочетается групповая, индивидуальная работа.

Формы занятий – теоретический и практический модули, тематические беседы, подвижные игры, тренировка.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, посещающих лагерь с дневным пребыванием «Радуга» на базе МОУ «Лесогорская СШ», за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

- обучать технике игры в пионербол, баскетбол, пляжному волейбол, мини-футболу;
- познакомить ребят с историей игр;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1	Знакомство с правилами игры «Пионербол», отработка элементов игры. Игра	1	0,2	0,8	Беседа, игра	
2	Знакомство с правилами игры «Баскетбол», отработка элементов игр. Игра	1	0,2	0,8	Беседа, игра	
3	Знакомство с правилами игры «Пляжный волейбол», отработка элементов игры. Игра	1	0,2	0,8	Беседа, игра	

4	Соревнование по волейболу	1		1		соревнование
5	Знакомство с правилами игры «мини-футбол», отработка элементов игры. Игра	1	0,2	0,8	Беседа, игра	
6	Соревнование по мини-футболу	1		1		соревнование
Итого:		6	0,8	5,2		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Знакомство с правилами игры «Пионербол», отработка элементов игры. Игра

Теория: Правила игры «Пионербол»: подача, касание мяча, блок или удар.

Практика: Элементы игры. Игра в «Пионербол»

2. Знакомство с правилами игры «Баскетбол», отработка элементов игр. Игра

Теория: Правила игры «Баскетбол»: броски по кольцу, игровое время, административные жесты, нарушение правил.

Практика: Элементы игры. Игра в «Баскетбол»

3. Знакомство с правилами игры «Пляжный волейбол», отработка элементов игры.

Игра

Теория: Правила игры «Пляжный волейбол», технические аспекты, жесты, элементы: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Практика: Элементы игры. Игра в «Пляжный волейбол»

4. Соревнование по волейболу

Практика: проведение соревнования по пляжному волейболу

5. Знакомство с правилами игры «мини-футбол», отработка элементов игры. Игра

Теория: Правила игры «Мини-футбол», тактические схемы.

Практика: Элементы игры. Игра в «Мини-футбол»

6. Соревнование по мини-футболу

Практика: проведение соревнования по мини-футболу.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании курса учащиеся должны знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Ученик будет *знать и уметь*:

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

І. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность смены	Режим работы
Начало: 02 июня	Вторник – 10.00 – 11.00, пятница – 10.00 – 11.00 (по расписанию)
Окончание: 27 июня	Продолжительность занятий определяется образовательной программой: 45 минут

ІІ. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

спортзал, спортивная площадка, учебные пособия, мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный), музыкальный центр, интерактивный комплекс, презентации по основным разделам учебного материала, секундомер.

Формы аттестации: соревнования по пляжному волейболу и мини-футболу

ІІІ. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Должиков И.И. Соревнования в школе - М., 1983 г.
2. Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001 г.
3. Николаева Н.И. Учебно-методическое пособие. Детство-Пресс. 2008
4. Николаева Н.И. Школа мяча/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
5. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом» - «Детство-Пресс»,2009.