

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Волипельгинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на педагогическом совете протокол № 8 от «14» апреля 2023г.	Утверждаю Директор Ю.В.Бушмакина Приказ № 33 – ОД от «14» апреля 2023г.
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Гусев Алексей Михайлович
педагог дополнительного образования

Волипельга, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Актуальность - повышение интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни, направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Отличительные особенности программы- овладение физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр, занимающимися для успешного участия в школьных, районных, республиканских и всероссийских соревнованиях и использование этих игр во внеурочное время.

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет

Характерные особенности: старший школьный возраст — это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости.

У подростков наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, усиливается волевая

регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях. Особое место в развитии подростков отводится спортивным играм, которые способствует развитию аналитических и коммуникативных способностей.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса - командная, малыми группами, индивидуальная. Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники. **Методы: метод упражнений** (многократное повторение движений)

метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части: ОФП и игры.

Срок освоения программы – 1 год. Он определяется содержанием программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов.

Продолжительность одного занятия для учащихся – 1 академический час. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- привитие учащихся к национальной культуре через национальные игры и состязание;
- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;

- развитие духовных и физических качеств личности;
- освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;
- коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.)

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;


Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ во время проведения занятий.	1	0,5	0,5	текущий
Мини-футбол					
2	Правила соревнований. Мини –	1	0,5	0,5	текущий
3	Игра в нападении.	1	-	1	текущий
4	Игра в защите	1	-	1	текущий
5	Удары по мячу на дальность и на точность.	1	-	1	текущий
6	Футбол. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.	1	-	1	текущий
Баскетбол					
7	Требования, задачи, цели, инструктаж, правила игры.	1	0,5	0,5	текущий

8	Ведение мяча. Техника владения.	1	-	1	текущий
9	Тактика нападения	1	-	1	текущий
10	Тактика нападения. Групповые действия.	1	-	1	текущий
11	Тактика защиты. Индивидуальные действия	1	-	1	промежуточная аттестация
12	Инструктаж по т,\б. Правила игры. Требования. Задачи и цели.	1	0,5	0,5	текущий
13	Стойки и перемещения.	1	-	1	текущий
14	Передачи мяча сверху двумя руками.	1	-	1	текущий
15	Передачи подачи мяча через сетку.	1	-	1	текущий
16	Прием мяча после подачи и тактические действия.	1	-	1	текущий
17	Тактические действия игроков.	1	-	1	текущий

18	Нижняя прямая подача через сетку	1	-	1	текущий
19	Нижняя боковая подача.	1	-	1	текущий
20	Прием мяча снизу после подачи.	1	-	1	текущий
21	Нападающий удар. Блокирование.	1	-	1	текущий
22	Нападающий удар. Блокирование.	1	-	1	текущий
23	Блокирование. Игра в три касания.	1	-	1	текущий
24	Прием подач 5 и 1 зоны.	1	-	1	текущий
25	Прием подач в три зоны.	1	-	1	текущий
26	Блокирование. Подачи.	1	-	1	текущий
27	Прием мяча снизу и передача мяча 2 и 4 зоны.	1	-	1	текущий
28	Прием мяча снизу и передача мяча 2 и 4 зоны	1	-	1	текущий
29	Прием мяча пас три приема.	1	-	1	текущий
30	Прием мяча и пас в 3 зону.	1	-	1	текущий
31	Прием мяча и пас в 3 зону.	1	-	1	текущий

32	Взаимодействия игроков с зон на 3 зоны.	1	-	1	текущий
33	Взаимодействие игроков при передаче в зону 3.	1	-	1	текущий
Мини-футбол. Подвижные игры.					
34	Правила игры. Ускорения. ОФП. Мини-футбол.	1	0,5	0,5	текущий
35	Бег 1000м. Ускорения. ОФП	1	-	1	текущий
36	Бег 1500м. Ускорения. ОФП	1	-	1	Промежуточная аттестация

 - ведение занятий по расписанию

 - промежуточная аттестация

 - каникулярный период

В летний период проводятся занятия в летнем пришкольном лагере

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание,

уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр. Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костносвязочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные

игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела

Материально-техническое обеспечение

Условия реализации программы

Спортивный зал 1

Спортивная площадка 1

Мяч волейбольный 10

Мяч футбольный 8

Мяч баскетбольный 10

Флажки 5

Маты 10

Скамейки 6

Гимнастические палки 16

Секундомер 1

Бита для лапты 2

Мяч теннисный 1

Оценочные материалы

Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля:

- наблюдение;
- определение физических показателей

Аттестационным материалом для учащегося является тестирование (промежуточная аттестация) (Приложение 1)

Итоги работы (виды и форма контроля) подводятся следующим образом: соревнования командные игры
индивидуальные тестовые задания

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний); 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел). В воспитании детей подросткового возраста одним из целевых приоритетов является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Воспитание на занятиях объединения осуществляется преимущественно через: - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив.

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации и (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Турнир по баскетболу	1		1	текущий
2	Турнир по волейболу	1		1	текущий
3	Конкурсная программа «Быстрее, вы сильнее»	1		1	текущий
4	Весенний кросс	1		1	текущий

Литература для учителя:

1. Байбородова Л. В., И. М. Бутин - методика обучения физической культуре. 1 – 11 классы. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004.
2. Железняк Ю. Д., Ю. М. Портнова – Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.

3. Ковалько В. И. - Поурочные разработки по физкультуре. В помощь школьному учителю. – Москва: «Вако», 2010.

4. Матвеев. А. П. Петрова Т. В. – оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М.: «Дрофа», 2011.

5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». – ред. Е.В.

Жукунов, 2010-2014.

для учащихся:

1.Лях В.И. – Физическая культура: учебник для учащихся 8-11 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2007.

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы

Требования к учащимся 7 – 11 классов по развитию двигательных качеств

№	Наименование экспресс – теста	Класс	Оценка					
			Мальчики		Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров с	7	4.9	5.4	5.9	5.1	5.7	6.1
		8	4.8	5.2	5.8	5.0	5.7	6.0
	высокого старта. (секунд).	9	4.6	5.0	5.6	4.9	5.6	6.0
		10	4.4	4.7	5.1	4.7	5.3	6.0
		11	4.3	4.6	5.0	4.8	5.4	6.1
2	Бег 1000 метров. (минут, секунд.)	7	4.20	4.45	5.25	4.40	5.20	5.45
		8	4.15	4.40	5.20	4.35	5.20	5.40
		9	4.10	4.35	5.15	4.30	5.15	5.35
		10	4.05	4.25	5.00	4.25	5.00	5.25
		11	3.55	4.15	4.50	4.25	5.00	5.20
3	Челночный бег 3*10 м. (с переноской кубика). (секунд).	7	8.3	8.8	9.3	8.7	9.3	10.0
		8	8.0	8.6	9.1	8.6	9.2	9.9
		9	7.8	8.4	9.0	8.5	9.0	9.7
		10	7.4	7.8	8.2	8.4	8.8	9.4
		11	7.3	7.7	8.1	8.4	9.0	9.6
4	Прыжок в длину с места. (см.).	7	190	175	160	185	165	150
		8	200	185	165	185	170	150
		9	210	190	170	190	170	155
		10	225	200	180	205	185	165
		11	235	210	190	205	180	160
5	Поднимание туловища из положения лежа, стопы закреплены (за 1 мин.).(кол. раз.). Стопы закреплены, руки за головой, общее количество (без остановки).	7	35	31	26	32	27	23
		8	36	32	27	33	28	23
		9	38	33	28	34	28	24
		10	75	5	35	70	50	30
		11	85	65	45	80	60	40
6	Подтягивание (мальчики – из виса, девочки – из виса лежа). (кол. раз.).	7	8	6	4	19	15	9
		8	9	7	5	17	14	8
		9	10	8	6	16	14	6
		10	11	8	7	15	13	5
		11	12	10	8	15	13	5