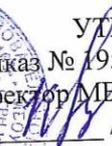


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 169»

СОГЛАСОВАНО
«27» августа 2020 г
Зам. директора по ВР
 /Е.П. Фёдорова /



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 195 от 03.09.20г.
Директор МБОУ «СОШ № 169»
 / Б.Н. Козырева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Срок реализации программы – один год
Возраст обучающихся – 11-13 лет
Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень – стартовый, базовый

Автор разработки:
Игнатенко Сергей Александрович
Педагог ДО, первой категории

Зеленогорск
2020г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2012 год. Программа рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196;
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 14.09.2014 № 1726;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Годовой календарный учебный график дополнительного образования МБОУ «СОШ №169» на 2020/2021 учебный год;
6. Положение об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «СОШ №169».

Обоснование актуальности программы.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время, являются спортивные и подвижные игры. Развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма .

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения спортивными играми, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Отличительные особенности

Основой программы станет не только технико-тактическая подготовка учащихся, но и общее физическое развитие детей. Помимо этого, программа способствует расширению спортивного кругозора, активизирует интерес детей к спорту как таковому, укрепляет здоровье и развивает коммуникативные компетенции.

Условия реализации:

Требования к условиям реализации Программы включают требования к психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим и финансовым условиям реализации Программы, а также к развивающей предметно-пространственной среде.

Условия реализации Программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Уровень программы: стартовый, базовый.

Адресат программы.

К занятиям допускаются учащиеся с основной группой здоровья. Кол-во обучающихся в группе до 20 человек. Возраст детей, участвующих в освоении программы: 11-12 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Наличие базовых знаний по определенным предметам, специальных способностей в данной предметной области, определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуется. Занятия можно проводить в дистанционном режиме.

Срок освоения программы	1 год
Объём программы	5-6 классы-68часов
Форма обучения	Очная
Режим занятий	1 раз в неделю по 2 часа 15 минут с перерывом

Цель:

на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

1. укрепление здоровья;
2. обеспечение оптимального уровня физической подготовленности;
3. развитие специальных физических способностей;
4. обучение основам техники и тактики спортивных игр.

Планируемые результаты.**Личностные результаты:**

1. проводить комплексы ОРУ в подготовительной части урока;
2. контролировать величину нагрузки по ЧСС и определять режим нагрузки;
3. определять направленность воздействия основных физических упражнений на организм; оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
4. составлять комплексы определённой функциональной направленности и проводить их с группой учащихся на занятиях;
5. владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
6. владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
7. владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

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.

Предметные результаты:

1. историю развития волейбола, баскетбола,
2. основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр,
3. выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях

Учебный план « Спортивные игры».

Всего: 68 часа, 2 час в неделю.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Двигательные умения и навыки.	9	1	8	Тесты
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	9		9	Тесты
3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	9		9	Тесты
4.	Освоение навыков игры в волейбол и баскетбол	32	1	31	Тесты
5.	Тактическая подготовка.	3	3		Тесты
6.	Соревновательная и судейская практика	6	1	5	Соревнования

Содержание программы, 68 часов:

Подвижные игры. 9 часов

Общая и специальная физическая подготовка. 18 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры. 35 часов:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

Соревновательная и судейская практика. 6 часов

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Календарный учебный график.

Дата начала учебного года - 1 сентября 2020 года

Дата окончания учебного года - 31 мая 2021 года.

Продолжительность учебного года - 34 учебные недели

Количество учебных дней- 34 учебных дня

Расписание занятий: раз в неделю с 14.00-16.15, спортзал МБОУ « СОШ №169»

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата и место проведения занятия.
I.	Футбол	10	
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	2	
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	2	
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	
II.	Русская лапта	12	
1.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	2	
2.	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	2	
3.	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	2	
4.	Комплексные упражнения, комбинации.	2	
5.	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	2	
6.	Командные игры и соревнования.	2	

III.	Волейбол	14	
1.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	
2.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	
3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2	
4.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2	
5.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2	
6.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2	
7.	Контрольные игры и соревнования.	2	
IV.	Настольный теннис.	8	
1.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	
2.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
3.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2	
4.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	
V.	Гандбол.	12	
1.	Ручной мяч. Основные правила игры.	2	
2.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	2	
3.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	2	
4.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	2	
5.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	2	

5.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	
VI.	Баскетбол.	12	
1.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2	
3.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2	
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2	
5.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2	
6.	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2	
ИТОГО:		68	

Организационно-педагогические условия.

Кадровые условия.

Учитель первой квалификационной категории. Стаж работы 9 лет.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал. Футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные ворота, волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами, конусы, гимнастические скамейки, тренажерный зал.

Информационное обеспечение.

Схемы и плакаты освоения технических приемов.

Информационно- методические материалы.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно- иллюстративный) и **воспитания** (убеждение, поощрение, стимулирование).

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: инструктаж по ТБ, разминка, объявление цели и задачи урока, выполнение задачи, игра в мини-футбол.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкции, задания.

Контрольно – измерительные материалы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протоколы соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в школьных соревнованиях, протоколы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в виде устных проверок, наблюдения качества игры.

Согласно «Положению об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «СОШ №169»

Промежуточная аттестация имеет целью определение уровня и качества подготовки обучающихся в соответствии с реализуемой программой, проводится по окончании первого полугодия текущего учебного года. Форма промежуточной аттестации: челночный бег, бег 30 м., отжимания в упоре лежа.

Итоговая аттестация проводится по итогам всего курса обучения по программе, в конце учебного года.

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м с высокого старта, с.	5,0	5,6	6,3	5,2	5,8	6,4
Бег с изменением направления (6х5), с.	11,8	12,2	12,6	12,2	12,5	12,9
Прыжок вверх, см.	43	38	33	39	35	31
Прыжок в длину с места, см.	170	160	140	160	150	130
Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы с места, м.	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Литература для учителя

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.
5. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
6. Легкая атлетика в школе. О.Н. Трофимов.
7. Журналы «Физическая культура».

Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивные игры»
Для учащихся 6-7 классов.
Сроку реализации 1 год