

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Игоревская средняя школа»
Холм-Жирковского района Смоленской области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ «Игоревская СШ»
Протокол от 30.08.2023г №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Игоревская СШ»
/Л.В. Иванова./
Приказ от 30.08.2023г №110-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Алексеевкова Наталья Анатольевна
педагог дополнительного образования

Ст.Игоревская
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. По форме организации образовательного процесса является *очной*.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» разработана с учетом социального заказа. **Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность. Двигательная активность - естественная потребность растущего организма, неременное условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям. Однако специальные исследования содержания общего физкультурного образования, двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о недостаточном удовлетворении этих потребностей.

Недостаток осмысленной двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезным нарушениям здоровья. Опыт школ, хорошо организующих использование средств физической культуры, позволяет судить о реальной возможности успешного решения проблемы гиподинамии.

Спортивные игры в школьном возрасте имеет особенно большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. В обучении двигательным действиям в этом возрасте можно выделить этапы, благоприятные для быстрого и полноценного освоения новых двигательных действий. В процессе направленного использования этой особенности создаются наилучшие условия для всестороннего развития двигательных качеств. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте. Не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности.

Объём программы – 36 часов.

Форма работы:

- Групповые занятия.

- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Виды занятий по программе предусматривают:

- Теоретические занятия
- практические занятия;
- тестирование;
- спортивные и подвижные игры
- турниры

Оздоровительные моменты на занятиях:

- упражнения для профилактики плоскостопия
- дыхательные упражнения
- упражнения для профилактики нарушения осанки

Срок освоения программы: 1 год (36 часов)

В объединение «Спортивные игры» принимаются все обучающиеся младшего школьного возраста (7 – 11 лет) разного уровня знаний, умений и навыков.

Режим занятий. Занятие кружка проводится 1 раз в неделю, 1 час (36 часов в год).

Цель программы - оздоровление учащихся, развитие жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, координации движений, гибкости, ловкости, а так же всестороннее, гармоничное развитие личности.

Задачи обучения:

Образовательные.

- Сформировать представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- сформировать представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- сформировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, правильном питании, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, правилам личной гигиены.

Развивающие.

- Развивать интерес к подвижным и спортивным играм, к участию в спортивных соревнованиях и эстафетах;
- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;

- формировать потребность в движении у занимающихся для нормального развития и профилактики умственного утомления;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- воспитывать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в формировании дружного сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитании культуры поведения, пропаганды здорового образа жизни, привлекая семьи к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Метапредметные результаты отражаются в формировании интереса к подвижным и спортивным играм, к участию в спортивных соревнованиях; в развитии потребности в здоровом образе жизни; в формировании потребности в движении для нормального развития и профилактики умственного утомления; в развитии основных физических способностей (качеств) и повышения функциональных возможностей организма

Предметные результаты отражаются в формировании представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека; в формировании у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни; представлении о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, правилах личной гигиены.

Доступность программы.

Программа доступна для детей с ОВЗ, детей одаренных, находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей из сельской местности.

Использование современных образовательных технологий

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, проектная, ИКТ, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	3	3		Беседа, опрос
2	ОФП	8	2	6	Беседа, тестирование
3	СФП	8	2	6	Беседа, тестирование
4	Подвижные спортивные игры	15	2	13	наблюдение
5	Контрольные упражнения	2		2	тестирование
Итого:		36	9	27	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Техника безопасности перед началом проведения занятий, во время проведения и по окончании занятий. Профилактика травматизма.

Тема 2. Роль физической культуры и спорта для здоровья человека. Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, двигательная активность. Личная гигиена. Правильное питание.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория.

Тема 1. ОФП основные понятия. Задачи ОФП. Общее физическое развитие человека.

Тема 2. Физическая подготовленность и двигательная активность. Физические качества человека и их развитие.

Практика.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорениями до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3х20-30м; 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. бег с препятствиями от 60м до 100м (количество препятствий – от 4-10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег. Стартовые рывки с мячом, по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью.

Скоростно-силовые упражнения.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из

исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см как без отягощения, так и отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх. Отталкиваясь одной и двумя ногами, то же с преодолением препятствия.

Собственно-силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса, приседания «пистолетом», отжимания, подтягивания. Упражнения в парах.

Гимнастические упражнения. Кувырки вперёд,назад, в стороны, перекаты. Упражнения на гибкость и растяжку мышц.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория.

Тема 1. Понятие о специальной физической подготовке. Профилактика травматизма.

Тема 2. Виды спортивных игр. Правила поведения и техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Техника ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя –от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Индивидуальные защитные действия. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Освоение техники держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подачи. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.

Теория.

Тема 1. История зарождения Олимпийских игр.История возникновения игр и первых соревнований. Спортивные игры, их сходство и различия.

Практика.

Учебные игры по баскетболу, настольному теннису, футболу

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Эстафета баскетболистов», «Перестрелка», «Эстафета теннисиста», «Мяч среднему», «Эстафета с прыжками чехардой», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту»

Раздел 5. Контрольные упражнения. Контрольные упражнения учащиеся сдают в начале и в конце учебного года. Контрольные упражнения помогают определить уровень и степень развития физических качеств ребёнка.

Контроль – тестирование.

- Прыжок в длину с места (см).
- Бег 1000м. (мин-сек).
- Челночный бег 3х10м (сек).
- Подтягивание из виса (кол-во раз).
- Пресс за 1 мин (кол-во раз).
- Наклон вперед из положения сидя (см)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			1	Техника безопасности на занятиях	Текущий
2			2	Роль физической культуры и спорта для здоровья человека	Текущий
3			1	ОФП основные понятия. Задачи ОФП	Текущий
4			1	Физическая подготовленность и двигательная активность	Текущий
5			1	Физические качества человека и их развитие	Текущий
6			1	Скоростно-силовые упражнения	Текущий
7			1	Собственно-силовые упражнения	Текущий
8			1	Легкоатлетические упражнения	Текущий
9			1	Гимнастические упражнения	Текущий
10			1	Скоростно-силовые упражнения	Текущий
11			1	Понятие о специальной физической подготовке. Профилактика травматизма.	Текущий
12			1	Виды спортивных игр. Правила	Текущий

				поведения и техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр	
13			1	Техника передвижений, поворотов, стоек	Текущий
14			1	Техника ведения мяча, ловли и передачи	Текущий
15			1	Техника бросков мяча	Текущий
16			1	Обучение индивидуальным защитным действиям	Текущий
17			1	Освоение техники держания ракетки	Текущий
18			1	Обучение технике ударов и подач	Текущий
19			1	История зарождения Олимпийских игр История возникновения игр и первых соревнований	Текущий
20			1	Спортивные игры, их сходства и различия	Текущий
21			3	Подвижные игры. «Гонка мячей», «Пятнашки»	Текущий
22			2	Подвижные игры. «Невод», «Метко в цель»	Текущий
23			3	Подвижные игры. «Охотники и утки», «Борьба за мяч»	Текущий
24			3	Подвижная игра. «Перестрелка», «Пионербол»	Текущий
25			2	Эстафета с мячами. Подвижная игра «Перетягивание за черту»	Текущий
26			1	Контрольные упражнения	Контрольный
27			1	Контрольные упражнения	Контрольный

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы «Спортивные подвижные игры» необходимо обеспечить материально-техническую базу, в которую входят:

- игровой спортивный зал;
- пришкольная площадка, оснащённая спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры

- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- маты гимнастические;
- баскетбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- скакалки;
- теннисные ракетки;
- теннисные мячи;
- теннисные столы;
- рулетка измерительная;
- свисток;
- фишки;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

Методическое обеспечение программы включает в себя: информационное обеспечение, алгоритмы деятельности и контрольно-измерительные материалы.

Информационное обеспечение: учебники, учебные пособия, учебно-методические рекомендации, рабочие тетради, справочники, словари, энциклопедии, видеоматериалы.

Контрольно-измерительные материалы: сборники контрольных заданий, методики контроля, тестовые задания, анкеты.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1996.-175с.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт
3. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.
4. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127с.
5. Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу. - М.: Высшая школа, 1992.-108с.
6. М.Кук Сто одно упражнение для юных футболистов –М; АСТ; 2003-128с
7. Нелидов В.И. Методика обучения технике игры в мини- футбол. -М.: Физкультура и спорт.-1991. -84с.
8. Учебник Спортивные и подвижные игры. ФИС, 1989. -339с.