

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол № 9 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора МОУ «Увинская СОШ №4»
№ 1810 от 30 августа 2023
Директор Увинская МОУ СОШ №4» Е.С. Аргандеева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивные игры

Составитель: Плетенева Т.А..
педагог дополнительного образования

пос. Ува,

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству РФ.

В соответствии с требованиями нового поколения целью физического воспитания обучающихся является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся. Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Программа дает возможность обучать ребенка различным видам спорта, что в дальнейшем поможет сделать выбор того вида спорта, который ему понравится, и которым он сможет заниматься на более высоком уровне.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовой программы, программа по ГТО дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся МОУ «Увинская СОШ №4» в возрасте 11-13 лет.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем академических часов составляет 68 часов (за год). Занятия проводятся два раза в неделю по 40-50 минут.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Цель программы: знакомство с основными видами спорта, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

1. Образовательные:
 - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
 - формировать знания об основах физкультурной деятельности.
2. Развивающие:
 - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость).
3. Воспитательные:
 - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
 - воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебный план

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	Опрос
2	Гимнастика	11	1	10	Тест
3	Легкая атлетика	20	1	19	Тест
4	Подвижные игры	16	1	15	
5	Спортивные игры	16	1	15	
6	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4	Тест
ИТОГО		68	5	63	

Содержание учебного плана

Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе.

История зарождения физической культуры.

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Понятие о гигиене.

Гигиена физических упражнений.

Отдых и занятия физической культурой и спортом.

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.

Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований.

Места занятий.

Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

2. Гимнастика.

Практика: Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание. Силовые упражнения.

Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

3. Легкая атлетика.

Практика: Ходьба и медленный бег.

Кросс 300 - 500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Специальные беговые упражнения.

Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега.

Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

4. Подвижные игры

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: Правила игры.

7. Спортивные игры

Баскетбол.

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег.

Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо).

Остановки (прыжком).

Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой.

Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Учебная игра.

Теория: Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

ОФП.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление.

Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на перекладине.

Сгибание – разгибание туловища из положения лежа.

Наклон вперед

Бег на 60 м

Бег на 1,5 км

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Футбол.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление.

Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча.

Командные действия.

Теория: Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

Волейбол

Практика: Бег по зонам

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками снизу

«Нападающий удар»

Правильный прием мяча снизу

Выполнение подачи

Теория: Техника передвижения

Правила игры

Техника передачи мяча

Техника приема мяча

Техника подачи

Планируемые результаты

Отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятия спортивными играми. Каждый ребенок сможет к концу обучения выбрать любимый вид спорта.

Ожидаемые результаты:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

Комплекс организационно-педагогических условий программы

Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
			№ группы/год обучения		
			№1/1		
сентябрь	1	4-9			
	2	11-16	2		
	3	18-23	2/1	тест	
	4	25-30	2		
октябрь	5	2-7	2\1	Контрольное упражнение	
	6	9-14	2		
	7	16-21	2		
	8	23-28	2		
	9	30-4	1\1	Контрольный зачет	
ноябрь	10	7-11	2		
	11	13-18	2		

	12	20-25	2		
	13	27-1	2/1	Контрольный зачет	
декабрь	14	4-9	2		
	15	11-16	2		
	16	18-22	2		
	17	25-30	2		
январь	18	1-7	1\1	Контрольный зачет	
	19	8-13	2		
	20	15-20	2		
	21	22-27	2		
	22	29-3	2\1	Контрольный зачет	
февраль	23	5-10	2		
	24	7-11	2		
	25	12-17	2		
	26	19-24	2\1	Контрольный зачет	
	27	26-1	2		
март	28	4-9	2		
	29	11-16	2		
	30	18-23	2\1	Контрольный зачет	
	31	25-30	1		
апрель	32	1-6	2		
	33	8-13	2		
	34	15-20	2\1	Контрольный зачет	
	35	22-27	2		
	36	29-4	2		
май	37	6-11	1	Отчетное занятие	
	38	13-18			
	39	20-25			
Всего учебных недель			68		

Всего часов по программе	68		
---------------------------------	-----------	--	--

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и информационное обеспечение учебного процесса.

Занятия проводятся на базе МОУ «Увинская СОШ №4» Увинского района в спортивном зале и актовом зале. Спортивный зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В спортивном зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Для проведения занятий в актовом зале в наличии имеется музыкальный центр, колонки, фотоаппарат. Актовый зал оснащён мультимедийным оборудованием. Есть модем для выхода в Интернет.

Формы аттестации и контроля

Во время работы по программе используются следующие **формы контроля**:

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Отслеживание результативности осуществляется методами педагогической диагностики, включает оценку знаний, практических умений и навыков, достижений детей.

Оценочные материалы

(возрастная группа от 11 до 13 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50

	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2.5. Методические материалы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие основные методы и формы обучения: *словесные* (рассказ, объяснения, указания), *наглядные* (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы), *практические* (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования); в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

1) методические разработки и конспекты занятий на темы:

- ✓ методические разработки по темам на 3 года обучения.

2) дидактический и раздаточный материалы:

- ✓ комплект разработок по темам;
- ✓ плакаты по темам;
- ✓ видеоматериалы.

3) описание практических работ:

- ✓ выступление на соревнованиях;
- ✓ поиски информации из интернет-источников;
- ✓ анализ соревновательной деятельности.

4) комплект психолого-педагогической диагностики:

- ✓ психологические методики на развитие личности;
- ✓ игры для отслеживания образовательных результатов программы;
- ✓ тесты по развитию физических качеств.

CD и DVD-диски

Диски с записями образовательных фильмов.

Видеотека:

Видеозаписи мультфильмов о ВФСК «ГТО».

Рабочая программа воспитания

В плане воспитательной работы уделено особое внимание пропаганде здорового образа жизни и профилактике укрепления здоровья через реализацию творческих возможностей детей, физических нагрузок. С этой целью используются различные формы проведения занятий, стимулирующие социализацию обучающихся в обществе; развитие коммуникативных навыков, а также приобщение родителей к жизни детей.

Воспитательные задачи:

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержание рабочей программы (тема занятий, мероприятие)	Кол-во часов	Форма занятий	Методы (технологии)	Оборудование/электронные образ. ресурсы	Дата проведения (месяц)
1	Проведение беседы, посвящённой ЗОЖ	1	лекция	наглядные, словесные, практические.	Презентация мультфильм	ноябрь
2	Психосоциальное анкетирование учащихся на предмет употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ и их аналогов	1	беседа	наглядные, словесные, практические.	Презентация	январь
3	Просмотр кинофильмов (видеофильмов) по ЗОЖ	1			Видеофрагменты	май
6	Проведение мероприятия «Папа, Мама, Я – Спортивная семья»	1		наглядные, словесные, практические.	Презентация	Март

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
11. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007