МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

«БОШНЯКОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол№ « » 20

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ

Барашкина В.А. ФИО

« » 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивные игры»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся : от 8 до 15 лет

Срок реализации программы: 4 года(544 часа)

Автор:

педагог дополнительного образования

Нестеров Александр Владимирович.

Бошняково2023

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г.

№189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10….» р. «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

* Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
* Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
* Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
* Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
* Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173- ТУ «О внеурочной деятельности»;
* Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» в 1-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности « Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

**Актуальность.**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Новизна программы.**

В отличии от известных нам программ, программа «Спортивные игры», предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта с мячом. Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей. Ввиду того, что программа не является предпрофессиональной в области спорта и является начальным этапом освоения игровых видов спорта с мячом, в качестве спортивных игр используются доступные для учащихся разновидности данных игр, с упрощенными правилами, но тем не менее в теоретическую часть программы включены правила классических соревнований и их объяснения должны сопровождаться показом фрагментов игр мастеров спорта, раскрывающих красоту спорта, драматизм соревнований и волю к победе.

**Отличительные особенности  образовательной программы**

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является  наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

**Адресат программы**

Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 15 лет.

Детский и юношеский возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности; период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

* В возрасте 10 -13 лет продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в детстве (ходьба, бег, прыжки, бросание и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности. Дети уже обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением, но не могут соразмерить желание выполнить сложные задачи и недостаточное умение
* Юноши и девушки 14 – 15 лет года жизни владеют всеми видами движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, хотят испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Ребята обычно берутся за выполнение любой двигательной задачи, но пока не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.
* Движения шестнадцатилетнего ребенка становятся вполне осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему их следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его основных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Старшие школьники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. При этом психологически они часто не в состоянии справиться с монотонным многократным повторением упражнений, необходимым для качественной отработки технических навыков.

Количество обучающихся в группах первого, второго и третьего года обучения – 15 -17 человек.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 учебных года. Общий объем реализации программы –544 часа, 136 часов в год .

**Особенности организации образовательного процесса -**в соответствии с учебно-тематическим планам, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы,практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

Прием детей в объединение «Спортивные игры »» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей.

**ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа «Спортивные игры» реализуется на базовом уровне, разработана на 4 года обучения с общим объемом 544 часа. Ведущим разделом программы является «Подвижные игры». Тематика, содержание, сложность и трудоемкость заданий в программе подобраны с учетом возрастных особенностей детей и возможностей обеспечения их всем необходимым для успешного выполнения намеченных планов

**Форма обучения и режим занятий**.

**Формы обучения.**

Фома обучения по программе «Подвижные игры» - очная с включением дистанционных технологий. При организации деятельности используются следующие формы: групповая, индивидуальная, в микрогруппах и парах. Формы проведения занятий: традиционные занятия .

**Режим занятий.**

Режим занятий составляет 4 раза в неделю по 1 учебному часу.

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру:

* организационный момент;
* основная часть;
* подведение итогов занятия.
* Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

* **Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

-формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;

-обеспечение усвоения систематизированных знаний;

-формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;

-формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;

-формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

***Развивающие:***

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствие с возрастом;

-развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

-развитие способностей:

а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);

б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);

в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);

г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);

д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

***Воспитательные:***

-способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

-обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

-создавать условия для проявления положительных эмоций;

-воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Бессюжетные игры | 24 часа |  | 24 часа | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
|  | Игры-забавы | 32 часа |  | 32 часа | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
|  | Народные игры | 40 часов |  | 40 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
|  | Любимые игры детей | 40 часов |  | 40 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| Итого часов | | 136 |  | 136 |  |

2 год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Основы знаний | 8 часов |  | 8 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
|  | Общая физическая подготовка | 82 часа |  | 82 часа | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
|  | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 часов |  | 46 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| Итого часов | |  |  | 136 |  |

**3 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 8часов |  | 4 часа | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 82 часа |  | 82 часа | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 часов |  | 46 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| Итого часов | | 136 |  | 136 |  |

**4 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 8 часов |  | 8 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 82 часа |  | 82 часа | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 часов |  | 46 часов | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| Итого часов | |  |  | 136 |  |

**Содержание учебного плана программы**

1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

Раздел II. Игры-забавы.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Раздел III. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Раздел IV. Любимые игры детей.

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. этом испытать радость.

2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. Основы знаний

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи
4. Закаливание и его влияние на организм.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10м, 3х15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Подвижные игры на лыжах: «Солнышко», «Прокладка железной дороги», «Маршевые салки», «Кто первый», «Кто быстрее?»

3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Здоровье и режим дня.
3. История развития спортивных игр в России и за рубежом.
4. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскова от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;

- Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

- Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?».

4-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел I.Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.
3. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.
4. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

Раздел II.Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «Плугом» и «Упором». Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой»

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укатишься за два шага?».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➢*Личностными* результатами программы является формирование следующих умений:

•определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

•в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

➢*Метапредметными* результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

•определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

•проговаривать последовательность действий;

•уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

•средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

•учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

•добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

•перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

•умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать

речь других;

•совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

•учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы:*

➢осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➢социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся*

В ходе реализация программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

*В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:*

1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;

2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;

3) выполнять и принимать подачу;

4) самостоятельно проводить разминку;

5) играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне

*В результате второго года обучения:*

1) выполнять нападающий удар и блокирование

2) освоить игру «третьего номера»

3) играть самостоятельно в волейбол, баскетбол с более старшими партнерами

4) знать суть игры

*В результате третьего года обучения овладеть:*

1) техническими приемами – в совершенстве

2) тактическими навыками волейбола, баскетбола, футбола

3) навыками судейства.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

В течение учебного года проводятся один открытый урок для родителей, итоговое занятие в конце года, в течение всего процесса обучения –участие в соревнованиях по пионерболу (1 год), волейболу, баскетболу, футболу (2 и 3 год обучения) и другим видам спорта.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого уровня учащиеся должны знать:

✓основы истории развития игр в России,

✓влияние физических упражнений на организм спортсмена,

✓гигиену и самоконтроль спортсмена,

✓основы правил, технику и тактику игр в футбол ,баскетбол, волейбол, лапту;

должны уметь:

✓технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,

✓использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,

✓управлять своими эмоциями,

✓эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,

✓пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

демонстрировать:

✓игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,

✓участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,

✓соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,

✓ помощь друг другу и учителю,

✓поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,

✓активность, выдержку и самообладание.

Второй уровень обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 14-15 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент

делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на

более высоком уровне. Доминирующая идея –«Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и

спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне.

В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся должны знать:

✓особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),

✓биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих

освоению данных игр,

✓психофункциональные особенности собственного организма,

✓правила личной гигиены,

✓основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

✓проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,

✓разрабатывать индивидуальный двигательный режим,

✓подбирать и планировать физические упражнения,

✓соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

демонстрировать:

✓технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,

✓участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,

✓самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Третий уровень складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки,

полученные на ранних уровнях, учится новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень. Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 15-17 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого уровня учащиеся должны знать:

✓роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

✓основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

✓способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

должны уметь:

✓составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;

✓выполнять технические действия спортивных игр;

✓выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

✓осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

✓соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

✓осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

Должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

•проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;

•включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных

моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Основными критериями успешной реализации программы будут:

1.Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.

2.Положительная динамика уровня физического развития учащихся, членов спортивного

объединения.

3.Высокий уровень сплоченности коллектива.

4.Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование, индивидуальные зачеты. Сдача контрольных тестов проходит каждые два месяца и для каждого уровня в отдельности. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Данные заносятся в общую таблицу и в индивидуальные карты развития. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

В результате освоения содержания программы 4-ого уровня учащиеся должны знать:

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

* значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
* жесты судьи спортивных игр;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
* играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
* проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Дата**  **начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных**  **недель в год** | **Количество учебных**  **дней в год** | **Количество**  **учебных**  **часов в год** | **Режим**  **занятий** | **Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации** |
| Учащиеся | 2023-2024 | 02.09.  2023 | 29.05.  2024 | 34 | 170 | 136 | Очный | Апрель-май |
| Учащиеся | 2024-2025 | 02.09.  2024 | 30.05.  2025 | 34 | 170 | 136 | Очный | Апрель-май |
| Учащиеся | 2025-2026 | 01.09.  2025 | 29.05.  2026 | 34 | 170 | 136 | Очный | Апрель-май |
| Учащиеся | 2026-2027 | 01.09.  2026 | 28.05.  2027 | 34 | 170 | 136 | Очный | Апрель-май |

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническая база:**

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка, лыжи, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, баскетболу, футбол, настольный теннис, бадминтон, городки;

пополнение материальной базы инвентарём.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь**:**

Сетка волейбольная - 1

Стойки волейбольные - 2

Гимнастическая стенка - 1

Гимнастические скамейки - 2

Гимнастические маты - 5

Скакалки - 10

Мячи набивные – 1

Мячи волейбольные - 1

Мячи баскетбольные - 1

Мячи футбольные - 1

Ракетки для бадминтона – 2 для тенниса – 2

3. Столы для настольного тенниса – 2

Кольцо баскетбольное - 2

Обручи диаметром 60см – 8

**Информационно обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

**Кадровое обеспечение-** программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в с детьми не менее года.

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

* ***Промежуточный контроль*** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.
* ***Итоговый контроль*** - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.
* ***Комплексный контроль*** включает:
* педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
* определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
* метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
* видеомагнитофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
* исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

*Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм*

  Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

  Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложнятся, чтобы не потерять воспитательного значения.

  Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру  сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

**Совершенствование двигательных навыков**осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

**Принцип сознательности и активности**предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием**.**При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

**Принцип наглядности**тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

**Принцип систематичности и последовательности**предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного  к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

**Принцип**[**доступности**](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/202.php)требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Принцип прочности**состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на [творчестве](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php) в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

**Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего  школьного возраста.**

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями [мальчиков](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/215.php) и [девочек](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/216.php). Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога:**

1.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.

2.Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.

3.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.

4.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.

5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

**Список литературы для родителей и учащихся:**

1.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.

2.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.

3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.

4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.

5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.