

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малоимышская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

На заседании методического совета
МБОУ «Малоимышская СОШ»

Протокол №__ от _____ г

Председатель М.С. _____
Винтер Н.А.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Малоимышская СОШ»

_____ Помогаев М.А.

_____ г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

Базовый уровень

1-4 класс

Срок реализации: 1 год

Разработала:
Терещенко Олеся Александровна

Малый Имыш, 2021 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Общие положения.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025

года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Малоимышская СОШ»;

1.2 Направленность (профиль) программы

Физкультурно – спортивная

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

1.3. Новизна и актуальность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «баскетбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

1.4. Отличительные особенности программы

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты**.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 1 - 4 классов – 36 ч в год (1 ч в неделю).

– наполняемость групп определяется в соответствии с уставом МБОУ «Малоимышская СОШ, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей);

– предполагаемый состав групп: могут входить дети одного или разных возрастов.

Система набора осуществляется на основе базовых знаний в определённой области:

– наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек;

1.6. Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 года, 36 часов. Программа дополнительного образования «Спортивные игры» рассчитана на детей от 7-10 лет.

1.7. Формы обучения

- командная, малыми группами, индивидуальная.

1.8. Режим занятий

Продолжительность учебного занятия 45 минут в соответствии с Положением об организации дополнительного образования МБОУ «Малоимышская СОШ». Учебный год в объединениях ДО начинается 15 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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 скоростью бег с высокого старта н 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 3x15 м, бег до 10 минут.

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

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол	15	1	13	Опрос, соревнования
2	Баскетбол	19	1	18	Опрос, соревнования
3	Футбол	2	1	2	Опрос, соревнования
Итого часов		36	3	33	

3.2. Содержание учебного плана программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

4. 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, областного масштабов.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

5.1 Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9), определяющая:

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2021-2022	15.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 час в неделю	20.04.2022 по 20.05.2022

5.2 Материально-техническое обеспечение – характеристика помещения для занятий по программе; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);

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

5.3. Информационно обеспечение

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса предусматривает использование электронных учебных пособий:

1. *Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э.* Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 2002.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 2010г
3. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. –2005. – № 6.
4. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 2009г

5.4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с обучающимися начальных классов, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации игра

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- **особенности организации образовательного процесса** – очно
- **методы обучения** словесный, наглядный практический; игровой.
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.
- **формы организации учебного занятия** - игра
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. *Выдрин В.М.* Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 2008.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 2010г
3. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. *Нумакова П.А., Мещерянин И.А.* Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 2009г

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы за- нятий	Кол-во часов		Основные деятельности обучающихся
	По плану	Фак- тиче- ски		Теория	Практика	
1			История развития волейбола, техника безопасности.	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведе- нии спортивных игр.
2			Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, ОРУ, стойка волейболиста, по- движные игры.			Техника стоек передвижения.
3			Правила ТБ при проведении спортивных игр.	1		Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
4			История развития баскетбола, правила игры.	1		Знакомство с игрой баскетбол, правилами игры.
5			Овладение техникой передви- жений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техниками передвижений, сто- ек, поворотов.
6			Овладение техникой передви- жений, стоек, поворотов.		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов.
7			Комбинация из основных эле- ментов техники передвижений.		1	Познакомить с комбинацией основных эле- ментов техники передвижений.
8			Комбинация из основных эле- ментов техники передвижений.		1	Закрепить комбинации основных элементов техники передвижений.
9			Ловля и передача мяча от груди.		1	Техника ловли и передача мяча от груди.
10			Передача мяча в парах на месте.		1	Техника передачи мяча в парах.
11			Передача мяча в парах в движе-		1	Техника передачи мяча в парах.

			нии			
12			Броски мяча одной рукой.		1	Техника броска мяча одной рукой.
13			Броски мяча в корзину.		1	Техника броска в корзину.
14			Активные приемы защиты.		1	Познакомить обучающихся с активными приёмами защиты.
15			Персональная защита.		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой.
16			Развитие двигательных качеств.		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств.
17			Элементы баскетбола.		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола.
18			П/и «Массовый баскетбол».		1	Повторить элементы баскетбола .
19			П/и «Чинок».		1	Повторить элементы баскетбола.
20			П/и «Малый баскетбол».		1	Повторить элементы баскетбола.
21			Техника передвижения с мячом.		1	Техника передвижения с мячом.
22			Комбинации из элементов.		1	Закрепить комбинации основных элементов баскетбола.
23			Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка».		1	Техника ловли и передача мяча двумя руками от груди.
24			Передача в парах на месте.		1	Повторить техники передачи мяча.
25			Броски мяча двумя руками. Игра «Передача мяча в колоннах».		1	Повторить технику броска мяча двумя руками.
26			Броски мяча в корзину. Игра «Мяч ловцу».		1	Повторить технику броска мяча в корзину.
27			Активные приемы защиты.		1	Повторить активные приемы защиты.
28			Персональная защита.		1	Повторить технику персональные защиты.

29			Развитие двигательных качеств.		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств.
30			Двусторонние игры.		1	Познакомить обучающихся с правилами двухсторонних игр.
31			П/и «Массовый баскетбол».		1	Повторить элементы баскетбола.
32			П/и «Малый баскетбол».		1	Повторить элементы баскетбола.
33			Элементы футбола.		1	Повторить элементы футбола.
34			П/и «Мини-футбол».		1	Повторить элементы футбола.
35			П/и «Массовый футбол».		1	Повторить элементы футбола.
36			Сдача контрольных нормативов	1		Повторить упражнения на развитие двигательных качеств.