

МОУ «Скребловская средняя общеобразовательная школа »

Рассмотрено и рекомендовано

Утверждено № 18 от 30.08.19

к утверждению пед.советом

№1 от 30.08.2019

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно- спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст детей: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Хайдуков М.М.

2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Спортивные игры» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р),
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организация дополнительного образования детей» (утверждены Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).

Вид деятельности обучающихся. Успешное овладение знаниями обучающихся общеобразовательной школы невозможно без интереса к учебе. Основной формой обучения в школе является урок. Строгие рамки урока и насыщенность программы не всегда позволяют обучающимся в полной мере овладеть всеми техническими и тактическими приемами спортивных игр. В этом случае на помощь приходит курс дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры». Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Для успешного проведения занятий используются разнообразные виды работ: игровые элементы, игры.

Направленность.

Данная программа дополнительного образования, имеет физкультурно- спортивную направленность, предметная область «физическая культура»

Данный курс ДОП рассчитан на базовый уровень сложности содержания. Программа «Спортивные игры» реализуется на базе МОУ «Скрбловская СОШ» Лужского р-на, ЛО.

ДОП «Спортивные игры» рассчитана на детей в возрасте 11-14 лет, ограничений и противопоказаний к занятиям нет. Обучаться по данной программе могут дети с ОВЗ (исключая детей с УО, тяжелыми нарушениями слуха и зрения). Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 недели), по очной форме обучения, продолжительность занятия 40 минут.

Учитель реализующий программу: Хайдуков Михаил Михайлович (высшая квалификационная категория)

2. СОДЕРЖАНИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ КУРСА.

Цель курса: организация полноценного досуга учащихся через обучение спортивным играм во внеурочное время, в качестве дополнительной подготовки по основной учебной программе школы.

Задачи курса: достигаются указанные цели через решение следующих задач

Обучающие:

- развитие интереса к спортивным играм;
- познакомить с историей возникновения спортивных игр;
- пробуждение потребности у учащихся к самостоятельной работе по изучению спортивных игр;
- развитие мотивации к изучению спортивных игр;
- совершенствование навыков спортивных игр;
- углубление и расширение знаний и представлений о спортивных играх.

Воспитывающие:

- научить уважать соперника;
- формирование и развитие у учащихся разносторонних интересов, культуры мышления.

Развивающие:

- развивать смекалку и сообразительность;
- дать учащимся теоретические знания по спортивным играм и рассказать о правилах проведения соревнований и правилах турнирного поведения;
- развить логическое мышление, память, внимание и другие положительные качества личности;
- учить организации личной и коллективной деятельности.

Формы проведения занятий

- лекции;
- практические занятия с элементами игр;
- анализ и разбор различных игровых моментов;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая) по овладению игровых навыков;

Интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия: самостоятельное принятие решений во время спортивных игр.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- теоретическая;
- практическая;
- игровая;

Основные методы и технологии

- технология разноуровневого обучения;
- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств обучающихся.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты

• *использовать* занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- *составлять* комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- *классифицировать* физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- *самостоятельно проводить* занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- *тестировать* показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- *рассматривать* физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- *самостоятельно формулировать* тему и цели урока;
- *составлять план* решения учебной проблемы совместно с учителем;
- *работать по плану*, сверяя свои действия с целью, *корректировать* свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и *определять* степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- *перерабатывать и преобразовывать* информацию из одной формы в другую;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- *осуществлять* анализ и синтез;
- *устанавливать* причинно-следственные связи;
- *строить* рассуждения;

Коммуникативные УУД:

- *взаимодействовать* со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- *высказывать и обосновывать* свою точку зрения;
- *слушать и слышать* других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- *договариваться* и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- *задавать вопросы.*

Основные требования к предметным знаниям и умениям учащихся **учащиеся должны знать:**

- базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Содержание курса

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической

культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Спортивные игры.

Игры на основе баскетбола. Игра по правилам.

Игры на основе волейбола. Игра по правилам.

Игры на основе футбола. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 часа) «Спортивные игры»

№ УР-	Дата	Тема урока	Часы
1.	03.09.	Вводный. Техника безопасности. Игра «снайпер».	1
2.	10.09.	«Пионербол». Правила игры. Подача мяча.	1
3.	17.09.	Правила игры в «пионербол». Игра на 3 паса.	1
4.	24.09.	«Пионербол». Отработка подачи.	1
5.	01.10.	«Пионербол». Игра на 3 паса.	1
6.	08.10.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Подача.	1
7.	15.10.	Игры «мяч в воздухе», «картошка».	1
8.	22.10.	Игры «мяч в воздухе», «картошка».	1
9.	12.11.	Эстафета с различными предметами. Техника безопасности.	1
10.	19.11.	Баскетбол. Правила игры.	1
11.	26.11.	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом.	1
12.	03.12.	Баскетбол. Передача мяча в тройках по кругу.	1
13.	10.12.	Баскетбол. Прием и передача мяча.	1
14.	17.12.	Баскетбол. Эстафета с различными предметами.	1
15.	24.12.	«Пионербол».	1
16.	14.01.	Игры «мяч в воздухе», «картошка»	1
17.	21.01.	Эстафета с различными предметами. Игра «белые медведи».	1
18.	28.01.	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1
19.	04.02.	Баскетбол. Передача мяча. Броски мяча в кольцо.	1
20.	11.02.	Баскетбол. Ведение на месте и в движении.	1
21.	18.02.	Баскетбол. Приемы передачи мяча.	1
22.	25.02.	«Пионербол». Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.	1
23.	04.03.	«Пионербол». Прием мяча снизу.	1
24.	11.03.	«Пионербол» Прием мяча снизу и сверху.	1
25.	18.03.	«Пионербол». Прием мяча снизу и сверху.	1
26.	01.04.	«Пионербол». Игра на 3 паса.	1

27.	08.04.	Эстафета с различными предметами. Игра «белые медведи».	1
28.	15.04.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Прием мяча сверху.	1
29.	22.04.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Прием мяча снизу и сверху.	1
30.	29.04.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Игра «снайпер».	1
31.	06.05.	«Пионербол». Прием мяча снизу и сверху.	1
32.	13.05.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Передача мяча снизу и сверху.	1
33.	20.05.	«Пионербол». Игра «снайпер».	1
34.	27.05.	Эстафета с различными предметами. Игра «снайпер».	1

Средства, необходимые для реализации программы:

1. Малые мячи (теннисные)
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи волейбольные
4. Мячи футбольные
5. Мяч для метания весом 150 гр
6. Гранаты (500, 700 гр)
7. Мячи набивные весом 1 и 2 кг.
8. Скакалки гимнастические
9. Секумендомеры
10. Свистки судейские
11. Насос с иглами для надувания мячей
12. Гимнастические палки
13. Эстафетные палочки
14. Скамейки гимнастические
15. Стенки гимнастические
16. Козёл гимнастический
17. Мостик для опорных прыжков
18. Маты гимнастические
19. Щиты баскетбольные (основные)

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.

3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.
 4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.
 5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.
 6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.
 7. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
Примерная программа по физической культуре. 5-7 класс. - М.: Просвещение, 2011 год);
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для 5-7 классов ФГОС (В.И. Лях, А.А. Зданевич.) «Просвещение 2011 г.»