

**Управление образования Кировского района Департамента образования
города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 157**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 27.08.2021
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 157
С.Ю. Резникова
Приказ № 168-од от 31.08.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Подвижные игры»

**Возраст обучающихся: 12-15
лет Автор-составитель Баранов
Е.И., учитель физической
культуры первая
квалификационная категория**

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации об образовании, государственной политики в области дополнительного образования, основывается на гуманитарном характере образования, приоритете общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитании гражданственности и любви к Родине.

Данная образовательная программа составлена на основе :

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015).

Программа «Подвижные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 12-15 лет.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий, когда привычные заученные движения могут оказаться неэффективными. Игры способствуют варьированию движений в меняющейся обстановке. Они вынуждают мыслить наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции (Н.П. Вайзман). Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, которая, по его мнению, целесообразна и может принести успех. Эффективность игрового поведения обуславливается целостным комплексом ориентировочной, интеллектуальной и двигательной деятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов

использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Режим занятий

Программа рассчитана на 1 год (68 часа) с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Количество детей в группе: 15 человек

Цель программы: создание условий, способствующих развитию координационных способностей на уроках адаптивной физической культуры.

Основные задачи

Воспитательные:

1. Воспитывать в детях внимательность, правильное выполнение задания.
2. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств
3. Воспитание уважительного, терпеливого отношения к товарищам.

Развивающие:

1. Развивать поэтапное формирование координационных действий .
2. Развивать способности координированной работы рук со зрительным, слуховым, двигательным восприятием.
3. Развивать творческую активность, пространственное мышление, фантазию.
4. Совершенствование основных движений, формирования двигательных умений и навыков;

Образовательные

1. Научить детей владеть основами двигательного навыка
2. Формировать навыки самостоятельно организовывать игру.

3. Формировать умение воплощать свои идеи в спортивный образ.

Распределение часов по годам обучения

№	Разделы	Кол-во часов
		7 – 8 класс
1	Футбол.	16
2	Баскетбол.	16
3	Гандбол.	16
4	Волейбол.	20
	Итого:	68

Методические рекомендации.

Методика работы с детьми строится в направлении лично- ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П – полный комплект (для каждого обучающегося);

К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3	Мячи: набивные весом 1-2 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	П

5	Ворота	П
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	Д

Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

1. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

2. Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

➤ **Познавательные УУД:**

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ **Коммуникативные УУД:**

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемый результат:

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;

- умение работать в коллективе.

Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

Виды	Возраст 13 лет	
	Низкий	Средний
Контрольные упражнения		
Бег 30 метров (сек.)	5.5	5,4
Бег 300 метров(сек.)	62	61
Челночный бег 3/10 (сек.)	11,2 и выше	10,8-10,3
Прыжки в длину с места (см.)	150 и ниже	155

Виды	Возраст 14 лет	
	Низкий	Средний
Контрольные упражнения		
Бег 30 метров (сек.)	5,3	5,2
Бег 300 метров(сек.)	61,0	60,0
Прыжки в длину с места (см.)	150	160
Тройной прыжок с места (см.)	470	460

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Скорректированные сроки изучения материала
Тема 1. Футбол. (16 часов)			
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
2	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2	
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	2	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола. (2:1).	2	
Тема 2. Баскетбол. (16 часов)			
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	
11	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	2	
12	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	2	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
14	(5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2	
15	Игра по упрощённым правилам мини-	2	

	баскетбола.		
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2	
Тема 3. Гандбол. (16 часов)			
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	
19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	2	
21	Перехват мяча. Игра вратаря.	2	
22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2	
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
Тема 4. Волейбол. (20 часов)			
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2	
27	Передачи мяча над собой и через сетку.	2	
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2	
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2	
30	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	2	
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	2	
32	Закрепление тактики свободного	2	

	нападения.		
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2	
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Итого	68 часов		