



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Надыма**

Утверждена
Педагогическим советом
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 1 с углубленным
изучением отдельных
предметов»
Протокол № 8 от 27.04.2020
Председатель

Е.В. Сиротинова

Согласована
с заместителем директора по
воспитательной работе

Заместитель директора по
воспитательной работе

Л.А. Щербовских

Введена в действие
Приказом директора МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 1 с углубленным
изучением отдельных предметов»
от 28.08.2020 № 157

Директор школы

Е.В. Сиротинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
учебного объединения дополнительного образования
«Клуб спортивных игр»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей 8-10 лет
Срок реализации – 1 год

Автор:
Хусаинова Ирина Загитовна.

Надым-2020

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с Положением «О требованиях при разработке, утверждении и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (далее Положение) с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242).
4. Постановление Администрации МО Надымский район от 03.08.2016 № 462 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, расположенных на территории муниципального образования Надымский район»;
5. Устав МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Клуб спортивных игр» предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с обучающимися начальных классов. Программа нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Расчитана на стартовый уровень реализации, т.к. предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Актуальность программы. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для обучающихся начальных классов, желающих заниматься в секции «Клуб спортивных игр» на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

3. Отличительные особенности программы. Особенностью программы является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями проживания школьников; программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, гибкости, выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

4. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Клуб спортивных игр» рассчитана на обучающихся 8-10 лет (1-4 классы). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для 1-4 классов имеет стартовый уровень освоения.

5. Объем программы

Программа ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного, соревновательного и общеинтеллектуального развития.

Программа одногодичного курса для обучающихся 1-4 классов составлена из расчета 144 учебных часов. В учебное объединение принимаются обучающиеся начальных классов, желающие заниматься спортивными и подвижными играми. Группа формируется до 15 человек.

6. Формы проведения занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: индивидуальные, групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований), практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теорию: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую часть.

7 Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Клуб спортивных игр» рассчитана на один год.

8. Режим занятий

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Клуб спортивных игр» проводятся по два занятия 2 раза в неделю для учебной группы. Длительность занятия составляет 2 часа.

Цели и задачи программы

Цель программы – укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;
- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;
- развитие духовных и физических качеств личности;
- коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.);
- создание предпосылок, необходимые в их будущей профессиональной деятельности;
- привитие учащимся к национальной культуре через национальные игры и состязания.

Планируемые результаты изучения программы

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы объединения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- 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.

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;
- 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;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

1. Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности.
2. Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ.
3. Режим дня юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю.
4. Правила организации и проведения подвижных игр.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Физическое совершенствование.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры.

Теория: Национальные игры и состязания: правила игр и состязаний. Знать перевод и значение этих игр. Как организовать судейство при проведении игр и состязаний

Практика: подвижные игры «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Кузнечики» и др.

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

Формы контроля: предварительный, текущий.

Волейбол

Теория: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Практика: Специальные упражнения с в/б мячом. Круговая тренировка. Стойка игрока. Перемещения игрока.

Передача мяча двумя руками снизу и сверху Нижняя прямая подача. Обучающая игра в пионербол с элементами волейбола.

Формы контроля: предварительный, текущий, входной, итоговый.

Баскетбол

Теория: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Практика: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом. Передача со сменой мест. Упражнения на развитие силовых способностей (круговая тренировка). Остановка прыжком, бросок мяча в кольцо. Упражнения на развитие координационных способностей (круговая тренировка). Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Формы контроля: предварительный, текущий, входной, итоговый.

Мини-футбол

Теория: Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. правила игры в мини-футбол. Что значит «тактика игры», как организовать судейство, роль судьи, что такое зонная, комбинированная и персональная защита.

Практика: Перемещения, ведение, передачи, обводки, остановки мяча, удары по воротам, игра вратаря. Упражнения на развитие двигательных способностей.

Формы контроля: предварительный, текущий, входной, итоговый.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

В программу были включены следующие контрольные нормативы:

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 5х10 метров (3х10 м);
- Упражнение на гибкость;
- Прыжки через скакалку;
- Поднимание туловища за 30 сек.;
- Бег на 30, 60, 100, 500 м.
- Контрольные упражнения по игровым видам спорта.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе занятий) 8 часов					Предварительный, текущий, входной, итоговый.
1	Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности.	4	в процессе занятий		
2	Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ.	1			
3.	Режим дня юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиенические требования к местам	1			
4.	Правила организации и проведения спортивных и подвижных игр.	2			
Раздел 2. Физическое совершенствование 128 часов					Предварительный, текущий, входной, итоговый.
1.	Подвижные и спортивные игры	128	в процессе занятий	128	
1.1	Подвижные игры	32		32	
1.2	Баскетбол	32		32	
1.3	Волейбол	32		32	
1.4	Футбол	32		32	
Раздел 3. Контрольные тестирования. Соревновательная деятельность 8 часов					
1.	Контрольное тестирование		4	4	
2.	Соревнования		4	4	

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки .
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Волейбольные мячи.
7. Футбольные мячи.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты .
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Список литературы

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
2. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. Под ред. Н.П. Воробьева. М., «Просвещение» 1973
3. Костикова Л.В. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт – 2002 – 176с.
4. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образование России – М.: Советский спорт; Физкультура и спорт; 1996. – 136с.
5. Шалаева Г.П. Ш18 Большая книга о спорте/Г.П. Шалаева. – М.: АСТ: СЛОВО, 2011 – 144с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей редакцией А.В. Карасева- М.: Лептос, 1944 - 368с.