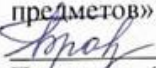


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Тосно с углубленным изучением отдельных
предметов»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ «СОШ №1 г. Тосно с углубленным
изучением отдельных предметов»
Протокол от 10.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Тосно
с углубленным изучением отдельных
предметов»
 Г.Н. Бравина
Приказ от 10.08.2024 № 170-08



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Спортивные игры»

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 72 часа

Физкультурно-спортивная направленность

Автор-составитель:
Михайлова Анна Алексеевна,
Педагог дополнительного образования

2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 13.07.2015 г.); Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 9 1726-р);

2. Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, п. 1.

4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

6. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).

7 Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области».

Направленность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. В современном мире важнейшим моментом является то, что роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи.

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация заставляют молодых людей часами просиживать перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения. У них неожиданно появляются новые заболевания. Они не знают «вкуса» спортивных побед. Основные причины этого явления — неудовлетворительная физическая подготовка, боязнь показать свою слабость и несостоятельность перед сверстниками, неинтересные и неэмоциональные занятия.

Чтобы повысить интерес к физическим упражнениям, необходимо найти путь решения этого вопроса. Одним из эффективных средств реализации этого вопроса является молодой для нашей страны вид спорта - «спортивные игры».

Занятия спортивными играми дают возможность реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание, в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведения здорового образа жизни. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и независимо

для самих себя овладевают навыком основных движений, улучшается координация движений.

Спортивные игры являются одними из средств физического воспитания, который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях спортивными играми. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, формируют правильную осанку и походку, развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 7-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Группа формируется из учащихся, желающих систематически посещать занятия.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

Цель программы: создание условий для развития физкультурных способностей и формирование у обучающихся к здоровому образу жизни, развитие ловкости, быстроты, силы.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к спортивным играм;

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к спортивным играм;

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности. *Воспитательные:*

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде.

Условия реализации программы. Программа «Спортивные игры» рассчитана на 72 часа. Академический час – 45 мин. В группу зачисляются обучающиеся 7-12 лет, без предъявления требований к теоретической и практической подготовке.

Реализовывать программу может любой педагог дополнительного образования, педагоги школы. Для реализации программы потребуется следующее материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал
- раздевалки для мальчиков и девочек
- мячи
- сетка
- конусы
- ворота
- клюшки

Методы и формы работы: для реализации программы используются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы. Режим устанавливается в соответствии с расписанием.

Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

- сформировать первоначальных представлений о значении направления «спортивные игры» для укрепления здоровья человека;
- сформировать умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, во время игры;
- проявлять инициативу в сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- выработать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «спортивные игры»;
- раскрывать понятия и термины, связанные со спортивными играми;
- ориентироваться в разновидностях спортивных игр, специальных упражнениях;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни и спортивных играх.

Коммуникативные УУД:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- контролировать действия партнёра в команде;
- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение;
- уважительно относиться друг к другу;
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Формой подведения итогов реализации программы «Спортивные игры» является: участие обучающихся в соревнованиях.

2. Учебный план

№ п.п	Тема	Теоретическая часть	Кол. час	Практическая часть	Кол. час	Всего
1	Вводное занятие.	История развития спортивных игр. Правила охраны труда, режим работы занятий. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. Соблюдение техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах. Внешний вид и форма одежды для занятий.	1	Игра «Давай познакомимся»	1	2
2	Общая физическая подготовка.	Влияние ОФП на организм человека; основные составляющие ОФП.	2	ОРУ, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, дистанции, прыжки в длину, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения на равновесие.	6	8
3	Специальная физическая подготовка.	Влияние СФП на организм человека; основные составляющие СФП.	2	Развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, движений, ловкости, выносливости, гибкости, координации.	10	12
4	Техническая подготовка по баскетболу.	История развития баскетбола. ТБ на занятиях по баскетболу. Основные элементы баскетбола.	2	Передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении.	12	14
5	Техническая подготовка по волейболу.	История развития волейбола. ТБ на занятиях по волейболу. Основные элементы волейбола.	2	Передвижения, передачи, броски через сетку, сочетание приемов, финты, подачи, удары.	12	14

6	Техническая подготовка по флорболу.	История развития флорбола. ТБ на занятиях по флорболу. Основные элементы флорбола.	2	Передвижения, ведение мяча клюшкой, передачи, сочетание приемов, удары по воротам.	12	14
7	Соревновательная подготовка.	Изучение правил участия в соревнованиях.	1	Участие в мероприятиях и соревнованиях.	5	6
8	Итоговое занятие.	Подведение итогов работы объединения за год.	1	Внутри школьные соревнования.	1	2
			13		59	72

3. Календарный учебный график реализации дополнительное общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивные игры»

на 2024/2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество всего учебных часов в год	Количество учебных занятий (дней)
1 год	02.09.2024	30.05.2025	36	72	2

4. Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие.

Теория. История развития спортивных игр. Правила охраны труда, режим работы занятий. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. Соблюдение техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах. Внешний вид и форма одежды для занятий.

Практика. Игра «Давайте познакомимся».

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние ОФП на организм человека. Основные составляющие ОФП.

Практика. ОРУ, специально- беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, дистанции, прыжки в длину, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения на равновесие.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние СФП на организм человека. Основные составляющие СФП.

Практика. Развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, движений, ловкости, выносливости, гибкости, координации.

Тема 4. Техническая подготовка по баскетболу.

Теория. История развития баскетбола. ТБ на занятиях по баскетболу. Основные элементы баскетбола.

Практика. Передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении.

Тема 5. Техническая подготовка по волейболу.

Теория. История развития волейбола. ТБ на занятиях по волейболу. Основные элементы волейбола.

Практика. Передвижения, передачи, броски через сетку, сочетание приемов, финты, подачи, удары.

Тема 6. Техническая подготовка по флорболу.

Теория. История развития флорбола. ТБ на занятиях по флорболу. Основные элементы флорбола.

Практика. Передвижения, ведение мяча клюшкой, передачи, сочетание приемов, удары по воротам.

Тема 7. Соревновательная подготовка

Теория. Изучение правил участия в соревнованиях.

Практика. Участие в мероприятиях и соревнованиях.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы объединения за год.

Практика. Внутри школьные соревнования.

Список литературы

Для педагога:

1. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
2. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.
3. Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 г.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г
6. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992 г.
7. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989 г.
8. Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астрель-АСТ 2001г.
9. Нит Холстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений. Пособие для преподавателей и тренеров» М.: «Физкультура и спорт» 1973 г.
- 10.Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры».
- 11.Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
- 12.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 1986 г.
- 13.Яхонтов Е.Р. «Юный баскетболист» М.: «Физкультура и спорт» 1987 г.
- 14.Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
- 15.Флорбол правила игры М. 2005г.