

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лудорвайская средняя общеобразовательная школа им.Героя Советского Союза
А.М.Лушникова»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
От 29 / 08 / 2022г
Протокол №



**Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа
физкультурно- спортивной направленности.
«Спортивные и подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации- 1 год
Составитель: педагог
дополнительного образования
Григорьев Василий Афанасьевич .

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» (волейбол, футбол, снайпер), является программой физкультурно- спортивной направленности

Данная программа разработана в соответствии с действующим законодательством, Уставом и соответствующими локальными нормативными актами МБОУ «Лудорвайская СОШ имени Героя Советского Союза А.М.Лушникова»

Программа составлена на основе собственного опыта работы самого педагога.

Уровень программы: базовый

Актуальность программы:

«Спортивные и подвижные игры» доступны всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательных игр покоряют многих любителей.

Выбор спортивных игр определился популярностью их в детской среде, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения в не учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: Возраст детей – 12-15 лет

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем программы – 216ч. в год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3раза в неделю по 2 часа

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Форма обучения: очная

ЦЕЛЬ: Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных игр. **Задачи**

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Воспитание моральных и волевых качеств;

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 4-5 раз в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. .

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности на занятиях по «Спортивные и подвижные игры»	2		2	

2	История волейбола и лапты. Изучение теоретических основ подачи в волейболе и лапте.	2		2	
3	История игры «снайпер». Изучение теоретических основ.	2		2	Фронтальный, индивидуальный опрос
4	Тактика и техника игры в волейбол.	2		2	
5-8	ОФП. Подвижные игры.		10	10	
9	Экипировка для подвижных игра.	2		2	Наблюдение, анализ
10	Экипировка судьи. Пас внутренней стороны стопы.		3	3	
11	Экипировка полевого игрока. Остановка мяча.		3	3	
12	Нарушение правил. Пас головой, пас на ход партнёру.		3	3	
13-16	СФП.	1	6	7	
17	Техника штрафных ударов.		3	3	
18	Ввод мяча в игру в волейболе.		3	3	
19-22	Игра по упрощенным правилам.	1	5	6	Наблюдение, анализ
22-23	Обман соперника. Обманные движения.		5		
24-25	Сдача спортивных нормативов. Игра по упрощённым правилам.		4	4	
26-27	Тактика штрафных ударов. Штрафной удар.		4	4	Наблюдение, анализ
28-29	Резаный удар. Игра по упрощённым правилам.	1	3	4	
30-31	Тактические действия в защите и нападении в лапте.	1	3	4	

32	Учебные игры.		3		
33-34	Нарушение дисциплины. Обводка ударом между ног. «Отмычка»	1	3	4	
35-36	Положение вне игры. Пас внешней стороны стопы, пас пяткой.		3	3	
37-38	Обман соперника. Прорыв в лапте.	1	3	4	
39	ОФП. Подвижные игры.		3	3	
40-41	Жёлтая карточка. Резаный удар.	1	3	4	
42-43	Приём мяча «свеча». Удар лбом.		5	5	
44-45	Техника игры в снайпер. Игра в пас.		3	3	
46-47	Нападающий удар в волейболе. Техника и тактика		3	4	
48	СФП.		3	3	
49-50	Боковой бросок. Выход из ворот. Уменьшение угла атаки.	1	3	4	
51-52	Ввод мяча в игру рукой. Направление броска		3	3	
53-54	Возвращение мяча в поле. Отражение мяча кулаком.	1	3	4	Наблюдение, анализ
55	Учебные игры в соревновательном режиме.		3	3	
56-57	Тактика вратаря. Учебные игры.		4		
58-59	Тактика защитника. Учебные игры.		4	4	
60-61	Тактика полузащитника. Учебные игры.		4	4	
62-63	Тактика нападающего. Учебные игры.		5	5	

64-68	Сдача спортивных нормативов.	1	6	7	
69-70	Расположение игроков. Зона защита.	1	3	4	
71-72	Расположение игроков. Изучение «первого темпа» в волейболе		4	4	Наблюдение, анализ
73-76	Игра в мини-футбол по упрощённым правилам		18	18	
77-80	Игра в лапту по упрощенным правилам.		18	18	
81-98	Игра в снайпер		10	10	
99-102	Контрольно - переводные нормативы		9	9	Сдача нормативов
103-108	Соревнования		10	10	
	Итого	22	194	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 22 часов

•Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях «Спортивных и подвижных игр».

- Инвентарь и оборудование для «СПИ»;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях;

•Правила «СПИ»;

•Оборудование места занятий, инвентарь для игр;

•Врачебный контроль при занятиях. Причины травм и их профилактика.

2. Общефизическая подготовка – 26 часов (развитие двигательных качеств)

• Подвижные игры

• ОРУ

• Бег

• Прыжки

• Метания

3. Специальная физическая подготовка – 32 часов

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

4. Техническая подготовка -30 часов

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вперед - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком

5. Тактика игр – 20 часов

- тактика игры в нападений;
- тактика игры в защите;
- взаимодействия в парах и с командой;

6. Учебная игра – 73 часов

- парные игры
- игра защитника против атакующего.
- игра атакующего против защитника.
- игры по упрощённым правилам.

7. Контрольно переводные нормативы – 10 часа.

8. Соревнования- 10 часов.

Планируемый результат:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в снайпер, волейбол, футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку
- владеть основами техники игр;
- владеть основами судейства;

Могут развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	<i>Бег на 300 м, мин</i>	1,10
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Условия реализации программы

Реализацию данной программы осуществляет учитель физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке школы. Имеется в наличии спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал и площадка;
- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные
- сетка для волейбола
- мячи малые и большие.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

МЕСЯЦ	ГОД ОБУЧЕНИЯ, ФОРМА ЗАНЯТИЯ			
	№ НЕДЕЛИ	1		
СЕНТЯБРЬ				
	1	Т		К
	2	Т	П	
	3		П	К
	4		П	
ОКТЯБРЬ	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	К
	4		П	
НОЯБРЬ	1		П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4		П	К
ДЕКАБРЬ	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
ЯНВАРЬ	1	Т	П	
	2		П	К
	3		П	
	4		П	
ФЕВРАЛЬ	1		П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4		П	К
МАРТ	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
АПРЕЛЬ	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	К
	4	Т	П	
МАЙ	1	Т	П	
	2		П	К
	3		П	
	4		П	
ВСЕГО ЧАСОВ		22	180	14
ИТОГО ЗА ГОД	36 НЕДЕЛЬ. 216 ЧАСА			

Методическое обеспечение программы

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях «СПИ».
- Положение о проведении школьного турнира «СПИ».
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений «СПИ» (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в «СПИ».
- Правила «СПИ»
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в «СПИ»».
- Регламент проведения турниров «СПИ» различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по футбол

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2006..
2. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Волейбол //Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – С. 5-95 – 30 000 экз.
6. Спортивные игры / Под ред. В. В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985 – 269 с. – 30 000 экз.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. Волебол. Справочник / Составитель А. С. Эдельман. – М.: - «Физкультура и спорт», 1984г.

Рабочая программа воспитания детского коллектива.

Характеристика спортивного объединения. В объединение входят учащиеся 6 -9- х классов в возрасте 12 - 15 лет, в количестве от 12 до 15 человек в группе. Воспитанники имеют различный уровень физической подготовки. В группе учащихся, которые заинтересованы в здоровом образе жизни, физической подготовленности.

Цель: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья посредством спортивных и подвижных игр.

Задачи:

1. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Воспитание моральных и волевых качеств;

Планируемый результат:

- знание культуры здорового образа жизни
 - знания и умения в области анализа собственных достижений;
 - формирование морально-волевых качеств (воля к победе, целеустремленность, уверенность в себе, чувство ответственности, коллективизма);
3. Работа с коллективом учащихся: тренировки, тематические видеофильмы, подготовка к аттестациям и соревнованиям, беседы, акции. Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий
4. Работа с родителями: работа с документацией, заполнение заявлений, знакомство с рабочей программой, родительские собрания, совместная организация соревнований и досуга.

№ п / п	Мероприятия	Воспитательные задачи решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	примечание
1	Проведение похода в рамках « Начало нового учебного года – новые победы»	Создавать условия для личностного развития детей, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром, укрепления здоровья детей.	27.09.21	
2	Организация учебно-тренировочных сборов в лагере ДОЛ «Дружба»	Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).	01.11.21-07.11.21	
3	Тематические беседы «Допинг и спорт»	Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.	03.12.21	
4	Начало размещения на сайте школы информации о спорте и достижениях занимающихся	Ознакомить остальных учащихся школы о спорте и достижениях занимающихся	11.12.21	
5	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитников отечества, 8 марта» эстафета, конкурсы	Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности	01.03.22	
6	Родительское собрание в группе по итогам работы за год	Взаимодействие родителей и секции для дальнейшей работы.	29.05.22	
7	Посещение детей музея Легенды Мировых лыжных гонок Г. А. Кулаковой	Развивать познавательный интерес, спортивной способности занимающихся для дальнейшего развития	23.06.22	
8	Организация учебно-тренировочных сборов в с. Италмас	Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).	04.07.22-13.07.22	
9	Проведение похода на СК Чекерил	Развитие организационных навыков, работы в команде и создание условий для самореализации личности.	28.07.22	
10	Организация учебно-тренировочных сборов на СОЛК им. Г.А.Кулаковой	Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).	16.08.22-26.08.22	

