# C:\old\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\2021-07-23_001.jpg

# Содержание

[Пояснительная записка .3](#_TOC_250007)

[Учебно-тематический план](#_TOC_250004) .9

Содержание программы………………………………………………………...10

[Методическое обеспечение программы](#_TOC_250003) 11

Список литературы для педагогов ………………15

Список литературы для учащихся и родителей……………………………….16

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

* Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
* Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
* Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
* Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
* Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
* Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
* Локальные акты МКОУ «Берёзовская ООШ-и ППП» КМО: устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и др.

Общая физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основными компонентами физической подготовки подростка являются настойчивость, целеустремленность, самообладание, психическая стабильность, формирование воли, характера и патриотических качеств, необходимых для развития полноценного человека в современном обществе, а также сформированные физические качества - скорость, ловкость, координация, сила, равновесие, гибкость, точность, реакция, выносливость.

Основным средством развития физических качеств являются спортивные игры. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в спортивные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры» позволит учащимся проявить себя в различных видах спорта.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» в своей основе использует и учитывает влияние физических нагрузок на организм ребенка, предназначена для приобщения учащихся к здоровому образу жизни, развитию физических возможностей учащихся, формированию полноценной развитой личности ребенка.

Данная программа **направлена** на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья учащихся.

**Актуальность программы** обусловлена социальным запросом общества, общедоступностью, отсутствием материальных затрат родителей, здоровьесберегающим сопровождением воспитательно-образовательного процесса.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» предназначена для воспитанников в возрасте от 6 - 18 лет рассчитана на 1 месяц обучения. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Новизна, педагогическая целесообразность** данной программы заключается в формировании физически и психологически здоровой, развитой социально-адаптированной личности ребенка, увлеченной игровыми видами спорта, для его дальнейшего полноценного функционирования в современном обществе.

В программе реализуются принципы: добровольности, доступности, гуманности и требовательности, наглядности, систематичности и последовательности, создания ситуации успеха, активности, опоры на положительные качества ребенка, образования и воспитания в коллективе и через коллектив.

**Отличительными особенностями** программы «Спортивные игры» являются:

* + - Темы разделов в программе подобраны на основе личного опыта, в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
    - Разработаны, внесены в программу и апробированы авторские индивидуальные и групповые задания для детей.

Таким образом, занятия по данной программе не требуют предварительной подготовки от детей. Через месяц занятий воспитанники овладевают минимальной базой навыков в игровых видах спорта и правильности выполнения основных тактических и технических действий в игре.

**Цель данной программы** – формирование здорового образа жизни детей через обучение основам техники и тактики игровых видов спорта.

З**адачи:**

* + - Обучать основам техники и тактики игры в волейбол и баскетбол;
    - Приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
    - Развивать интерес к спортивным дисциплинам и результативности в игровых видах спорта;
    - Укреплять и сохранять здоровье средствами игровых видов спорта;
    - Развивать самореализацию и формировать активную жизненную позицию ребенка, применяя различные формы работы в детском коллективе.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации и имеет стартовый уровень сложности. **Стартовый уровень** предполагает минимальную сложность освоения программы и направлен на общефизическую подготовку. На каждом занятии учащиеся повторяют, изучают, совершенствуют материал, изученный в основных разделах программы:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (Рассказ о влиянии физических упражнений на нервную систему и систему обмена веществ).
2. Гигиена и самоконтроль (Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям, закаливание организма).
3. Правила соревнований, их организация и проведение (Роль и виды соревнований, понятие о судействе).

5. Основы методики обучения спортивным играм (классификация спортивных игр в учебно-тренировочном процессе).

1. Специальная физическая подготовка (спортивно-вспомогательные, специальные упражнения).
2. Основы техники и тактики игры (Отработка технических действий в играх баскетбол, волейбол).
3. Контрольные игры и соревнования (Проверка знаний, умений и навыков детей в игровой и соревновательной форме).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Уровень**  **сложности**  **программы** | **Срок**  **реализации программы** | **Возраст учащихся** | **Кол-во**  **У учащихся в группе** | **Продолжительно**  **сть занятий (ак.час)** | **Периодично**  **сть занятий**  **в неделю** | **Часов**  **в месяц** |
| 1 | Стартовый | 1 месяц | 6 - 18 лет | 10-12 человек | 1 | 4 | 16 |

Главным и определяющим в занятии является его содержание, которое можно разнообразить с помощью определенных форм и методов обучения: словесные, наглядные и практические методы обучения, а также групповые, индивидуальные и коллективные формы работы.

Основными формами проведения занятий являются практические и теоретические занятия.

*Объём программы: 1*6 часов в месяц.

*Срок освоения программы:* 1 месяц.

*Режим занятий:* согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей» продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (для детей 6 - 7 лет - 30 мин.; для учащихся 8 -18 лет - 45 мин.) и составляет 1 час 4 раза в неделю. 1месяц обучения – 16 часов (1 час 4 раза в неделю).

## Планируемые результаты

* Укрепление и сохранение здоровья, овладение техникой в игровых видах спорта.
* Выполнение детьми установленных нормативов.

По окончании обучения по программе «Спортивные игры» учащиеся

* **знают:** технику безопасности на занятиях, гигиену спортсмена, комплекс физических упражнений, технику начальной подготовки.
* **умеют:** вести подвижный, активный здоровый образ жизни, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья, решать технико-тактические задачи в игровых видах спорта.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы следующие результаты:

* установка на ведение здорового образа жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.
* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.
* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные способности.
* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

Оценка эффективности усвоения программы учащимися проводится на основании таких форм как игра (волейбол и баскетбол) среди участников образовательного процесса. Для проверки и оценки знаний, умений и навыков, учащихся используются следующие виды контроля: посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» необходимы следующие условия**:** спортивный зал, оборудованный баскетбольными кольцами и волейбольными стойками с сеткой; спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи и др.); помещения для переодевания учащихся, хранения спортивного инвентаря.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем** | | | **Количество часов** | | | | | | | | **Форма контроля** | |
| **всего** | **теория** | | | | | **практика** | |
| **1** | **Раздел 1. Основы знаний -3 часа** | | | | | | | | | | | | |
| **1.1** | Физические упражнения. Утренняя физическая зарядка. | | 1 | | | 1 | | | **-** | | | | Устный опрос |
| **1.2** | Режим дня и режим питания. Здоровое питание. Гигиена и самоконтроль. | | 1 | | | 1 | | | **-** | | | | Устный опрос |
| **1.3** | Волейбол – игра для всех.  Умная игра – баскетбол. Основные линии разметки спортивного зала. | | 1 | | | 1 | | | **-** | | | | Устный опрос |
| **2** | **Раздел 2 Баскетбол - 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** | Броски мяча | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **2.2** | Передача мяча | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **2.3** | Ловля мяча | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **2.4** | Стойка игрока, передвижение | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **2.5** | Подвижные игры | 1 | | | | | - | 1 | | | Игра | | |
| **2.6** | Контрольная игра | 1 | | | | | - | 1 | | | Игра | | |
| **3** | **Раздел.3 Волейбол – 7 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **3.1** | Разминка волейболиста | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **3.2** | Броски мяча | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **3.3** | Ловля мяча | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **3.4** | Перебрасывание мяча | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **3.5** | Перемещение игрока | 1 | | | | | - | 1 | | | Выполнение упражнения | | |
| **3.6** | Подвижные игры | 1 | | | | | - | 1 | | | Игра | | |
| **3.7** | Контрольная игра | 1 | | | | | - | 1 | | | Игра | | |
| **Итого:** | | **16** | | | | | **3** | **13** | | |  | | |

**Содержание программы**

1. **Основа знаний**

*Теоретическая часть.* Физические упражнения. Утренняя физическая зарядка. Режим дня и режим питания. Здоровое питание. Гигиена и самоконтроль. Волейбол – игра для всех. Умная игра – баскетбол. Основные линии разметки спортивного зала.

### Баскетбол

*Практическая часть.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Контрольная игра

### Волейбол

*Практическая часть.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»

**Методическое обеспечение**

## Календарно -тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | | |
| **Всего** | **Практика** | **Теория** |
| 1 | Основы знаний | Физические упражнения. Утренняя физическая зарядка.  Режим дня и режим питания. Здоровое питание. Гигиена и самоконтроль. | **1** | **-** | **1** |
|  | **Баскетбол** | | | | |
| 2 | Основы знаний | Физические упражнения.  Умная игра – баскетбол.  Основные линии разметки спортивного зала. ОРУ с баскетбольными мячами. | 1 | - | 1 |
| 3 | Стойки и  перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка в два шага и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | 1 | - |
| Остановки  «прыжком» |
| Остановки «в два шага» |
| 4 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в  парах, тройках, квадрате, круге).  ОРУ, упражнения в ходьбе, беговые упражнения | 1 | 1 | - |
| Ловля мяча |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  ОРУ, упражнения в ходьбе, беговые упражнения, висы | 1 | 1 | - |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после  ловли) без сопротивления защитника. | 1 | 1 | - |
| 7 | Контрольная игра | Игра на базе школы | 1 | 1 | - |
| 8 | Контрольная игра | Игра на базе школы | 1 | 1 | - |
| **Волейбол** | | | | | |
| 9 | Основа знаний | Волейбол – игра для всех. | 1 | - | 1 |
| 10 | Разминка | Специальная разминка волейболиста. | 1 | 1 | - |
| 11 | Броски и ловля мяча | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. | 1 | 1 | - |
| 12 | Перебрасывание и ловля мяча | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. | 1 | 1 | - |
| 13 | Стойка игрока | Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | 1 | - |
| 14 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять» | 1 | 1 | - |
| 15 | Контрольная игра | Игра на базе школы | 1 | 1 | - |
| 16 | Контрольная игра | Игра на базе школы | 1 | 1 | - |
| **Итого** | | | **16** | **13** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Форма**  **занятий** | **Приемы и методы организации учебно-**  **воспитательного процесса** | **Дидактический материал** | **Формы подведения**  **итогов** |
| 1 | Введение.  Занятия по ТБ. | Групповая | Лекция, объяснение. Игры на выявление начальной базы  физической подготовки | «Инструкция по технике  безопасности на занятиях»,  литература (3) | опрос |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм  занимающихся. | Групповая | словесные, наглядные, практические | Набивные мячи, маты, скакалки, мячи, литература  (7, 10) | Выполнение упражнений  нормам |
| 3 | Гигиена и  самоконтроль. | Групповая индивидуальная | словесные, наглядные, (беседа, рассказ) | Иллюстрации, литература (10) | Самоконтроль на занятиях |
| 4 | Правила соревнований организация и проведение. | Групповая, индивидуальная, коллективная | Словесный, наглядный, практический (работа в парах, беседа) | Литература (1, 4) | Контрольное  занятие по установленным в группах нормативам, опрос | |  |
| 5 | Основы техники и тактики игры. | Групповая, индивидуальная, коллективная | Словесные, наглядные, практические (работа в парах, в тройках, рассказ) | Мячи, сетка,  скакалки, набивные мячи,  тренажеры, литература (2,  5, 6, 11) | Контрольное  занятие по установленным в группах  нормативам |
| 6 | Контрольные игры и соревнования. | Групповая,  индивидуальная, коллективная | Словесные, наглядные,  практические (работа в парах, в тройках, рассказ) | Мячи, сетка, скакалки,  набивные мячи,  тренажеры, литература (1,  2, 4, 5, 6, 11) | Участие в  соревнованиях |

С**писок литературы для педагога**

1. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /Волгоград: Учитель, 2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / М.: АСТ: Астрель, 2007. 303с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта / Кемерово: Кемеровский Государственный Университет, 2007. 104 с.
4. Давыдова М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии / М.: Рольф, 2000. 256 с.
5. Лизинский В.М. Приёмы и формы в воспитании/М.: Центр «Педагогический поиск», 2004. 160с.
6. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование и организация занятий /М.: Дрофа, 2006. 331с.
7. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека/М.: Дрофа, 2005. 192с.
8. Сухих А.В. Психология физической культуры и спорта: методические рекомендации по психологии физической культуре и спорту/ Кемерово: Кемеровский Государственный Университет, 1997. 24с.
9. Солодова Г.Г., Зуева С.П., Филатова Е.В., Галаганова Л.Е., Патрина В.В. Возрастные особенности развития и воспитания личности: учебное пособие по курсу Общая возрастная педагогика. Часть 3/ Кемеровский Государственный Университет. / Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. 120с.
10. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым/ СПб: Питер Пресс, 1997. 128с.
11. Шелухина И.П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста/ М.: ТЦ Сфера, 2006. 96с.

## Список литературы для учащихся и родителей

1. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель, 2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста/ М.: АСТ: Астрель, 2007. 303 с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта: учебное пособие – краткий курс / Кемеровский Государственный Университет, 1997. 104с.
4. Давыдова. М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии. /М.: Рольф, 2000. 256 с.
5. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека / М.: Дрофа, 2005. 192с.
6. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым /СПб: Питер Пресс