

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области

МБОУ Стексовская СШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Топоркова Е.И.
Приказ № 150/1
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 7–12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

**Брагина Светлана Геннадьевна
учитель начальных классов**

Стексово 2023 г.

Пояснительная записка.

Физическое воспитание – одно из основных звеньев в цепочке оздоровления учащихся. Организация внеурочной деятельности в форме спортивного кружка должна способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, достижению оптимального уровня двигательных способностей, познанию в области физической культуры, повышению мотивации в осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Спортивные подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу, технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

На спортивном кружке они будут отдыхать от умственного труда, и развивать те качества, которые спланированы на уроках физической культуры:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической скамейке;
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем с соблюдением правильной осанки); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, применять рекомендованные подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта в нашей стране.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Общие ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Направления деятельности:

Массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование (мини - футбол, волейбол, баскетбол). Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения).

Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней проводится комплексное ознакомление учащихся с различными видами спорта. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации происходит наиболее полное усвоение образовательной программы начального общего и основного общего образования по физической культуре.

Адресат программы: данная программа рассчитана на работу с детьми 7 – 12 лет.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям Сан Пин, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Цель программы:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма
- Формировать и совершенствовать умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках; создание правильной осанки;
- Содействовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости);
- Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Содействовать проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом, физическими упражнениями, подвижными играми.

Объем и срок освоения программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 74. Срок реализации 2 года обучения.

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных учащихся к соревнованиям. Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачет, урок-концерт, лекционные занятия, просмотр презентаций.

Режим занятий: 1 раз - 1 час в неделю.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся будут знать, как укреплять своё здоровье, закаливать организм.
2. Получат навыки в правильной ходьбе, беге, прыжках, формировании правильной осанки.
3. Овладеют двигательными навыками (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).
4. Будут дисциплинированными, доброжелательными в отношении к товарищам, честными, отзывчивыми, смелыми во время выполнения упражнений.
5. Будут стремиться проявлять интерес и склонности к занятиям спортом, физическим упражнениям, подвижным играм.
6. Овладеют основными правилами спортивных игр: волейбола, мини-футбола, баскетбола.
7. Повысят двигательную активность.

Учебный план.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Гимнастика	6	2	4	
1.1	Вводное занятие. Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности во время занятий спортивного кружка. Общеразвивающие упражнения; упражнения для контроля за осанкой, упражнения с мячом.	2	2	-	Входное тестирование
1.2	Лазание и перелазание – лазание по гимнастической стенке, подтягивание лёжа на животе на горизонтальной скамейке, через гимнастическую скамейку.	2	-	2	
1.3	Акробатические упражнения – кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок в сторону.	2	-	2	
	Раздел 2. Спортивные подвижные игры.	10	1	9	
2.1	Спортивная подвижная игра «Пионербол».	2	0,2	1,8	
2.2	Спортивная подвижная игра «Лапта».	2	0,2	1,8	
2.3	«Будь ловким», «Быстро встань в колонну».	2	0,2	1,8	
2.4	«Быстрый лыжник», «Выбери друга».	2	0,2	1,8	
2.5	«Быстро шагай», «Бегуны и метатели».	2	0,2	1,8	
	Раздел 3. Волейбол.	18	3	15	
3.1	Перемещение приставными шагами (бокком, лицом, спиной вперёд).	6	1	5	
3.2					
3.3					
3.4	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	6	1	5	
3.5					
3.6					
3.7	Приём мяча снизу двумя руками.	4	0,5	3	
3.8					
3.9	Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров от сетки.	2	0,5	2	
	Раздел 4. Баскетбол.	18	3	15	
4.1	Стойка игрока, передвижения, остановка	6	1	5	

4.2	прыжком.				
4.3					
4.4	Ловля и передача мяча двумя руками от	6	1	5	
4.5	груди на месте.				
4.6					
4.7	Ведение мяча правой и левой рукой.	4	1	3	
4.8					
4.9	Бросок мяча одной рукой с места.	2	-	2	Промежуточное тестирование
	Раздел 5. Мини – футбол.	20	4	16	
5.1	Бег с изменением скорости и направления движения, бег спиной вперёд, передвижение игроков, ускорение, старты из различных положений.	2	1	1	
5.2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	4	1	3	
5.3	Ведение мяча; передвижение вратаря.	2	-	2	
5.4	Учебная игра.	12	2	10	
5.5					
5.6					
5.7					
5.8					
5.9					
5.10	Итоговое занятие.	2	2		Итоговое тестирование
	Итого:	74	15	59	

Содержание учебного плана.

Раздел «Гимнастика».

Гимнастика – это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни. В разделе «гимнастика» мы будем выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойку на лопатках, кувырок в сторону. Гимнастические упражнения помогают воспитывать смелость и решительность.

Раздел «Спортивные подвижные игры».

В данном разделе мы будем учиться играть в такие подвижные игры, как «Пионербол», «Ручной мяч, «Лапта» и др. Ребята должны уметь элементарно владеть мячом. Подвижные игры развивают быстроту движений, ловкость, решительность.

Раздел «Волейбол».

Волейбол – командная спортивная игра. Это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача мяча, приём мяча, передача мяча, нападающий удар и блокирование. На спортивном кружке все эти элементы мы будем изучать. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Раздел «Баскетбол».

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля мяча, броски и ведение мяча. Эти элементы будем отрабатывать при игре в волейбол. Правила игры запрещают столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников.

Раздел «Мини-футбол».

Мини – футбол – командная, спортивная игра. Во время занятий мы будем знакомиться с основными приёмами игры: передвижения, ударом внутренней стороной стопы, ведением мяча и др. Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера, как смелость, настойчивость, терпение, воля. В то же время развитие личности играющих в футбол находит

отражение в коллективных действиях. Способности отдавать все силы и умения для победы.

Формы аттестации.

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.

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

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

Оценочные материалы.

<i>Форма подведения итогов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Оценка результатов</i>
Итоговое зачетное занятие	Контрольная работа из 10 заданий	1 балл – выполнено правильно менее двух заданий 2 балла – выполнено правильно 3–4 задания 3 балла – выполнено правильно 5–6 заданий 4 балла – выполнено правильно 7–8 заданий 5 баллов – выполнено правильно 9–10 заданий

Методические материалы.

Для организации образовательного процесса используется методический материал:

- методические разработки спортивных игр;
- компьютерные презентации.

Условия организации программы.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе имеется:
спортивный школьный зал 9х17м

спортивный инвентарь и оборудование:

- 1.сетка волейбольная - 2шт.
- 2.стойки волейбольные
- 3.гимнастическая стенка - 10 шт.
- 4.гимнастические скамейки - 6 шт.
- 5.гимнастические маты – 8 шт.
- 6.скакалки- 10 шт.
- 7.мячи набивные (масса 2 кг и 1кг)- 2 шт.
- 8.мячи волейбольные – 6 шт.
- 9.гантели – 20 пар

Список литературы.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. №1726-р).
2. Конституция РФ. – М. : Юридическая литература 1999 – 96 с.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура, 1-4 кл. Издательство Просвещение, 2017г.
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Устав МБОУ «Стексовская средняя школа». Утверждён распоряжением главы местного самоуправления, администрации Ардатовского Муниципального района Нижегородской области от 08.12.2015 №549.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

