

Муниципальное образование
«Славский муниципальный округ Калининградской области»
Отдел образования
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тимирязевская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « 31 » мая 2023г.
Протокол № 51/4 от 31.05.23

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тимирязевская СОШ»
Г.А. Авдеев /Г.А. Авдеев/
« 31 » мая 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Оранцас Светлана Анатольевна
зам. директора по ВР
МБОУ «Тимирязевская СОШ»

п. Тимирязево, 2023г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Спортивные игры - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Главное место в спортивных играх занимает обучение спортивным игровым элементам. Изучая физическую культуру как учебную дисциплину, школьники знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками проведения гимнастических упражнений, в том числе на развитие гибкости и вестибулярного аппарата.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Спортивные игры» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, спортивные игры удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Спортивные игры способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Фитбол — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на то, чтобы развить у детей такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические

качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья обучающихся.

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, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, при этом отмечается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. **Отличительные особенности программы** заключаются в том, что программа разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество спортивных игр.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Зачисление обучающихся в группы «Спортивные игры» будет осуществляться по желанию обучающихся при наличии медицинской справки.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- 1.Создание условий для развития личности занимающихся.

- 2.Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

- 3.Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.

- 4.Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.

- 5.Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Занятия программы «Спортивные игры» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Педагогическая целесообразность

Объединяя различные формы двигательной активности, спортивные игры удовлетворят потребности детей в физкультурно-оздоровительной

деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Спортивные игры способствуют повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества,

но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Отличительной особенностью программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Спортивные игры» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Кроме того, занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины обучающихся.

Цель программы – всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы

Образовательные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-18 лет. В этом возрасте происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ. Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 15-20 человек. Процесс обучения осуществляется в трёх группах. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 162 часа, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий.

Форма обучения по программе– очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 162 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Основные формы и методы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по оздоровительной гимнастике, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Методы обучения

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Часть занятий проводится под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить спортивные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;

- «День здоровья».
- Спортивный праздник « Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»
- Президентские состязания

Механизм оценивания образовательных результатов

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.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет:

- соответствия программы возрастным особенностям обучающихся;
- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- комфортной развивающей образовательной среды;
- качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации.

Материально-техническое обеспечение:

Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом):

мобильная тележка для детского спортивного инвентаря

скакалка

скакалка со счетчиком

палка гимнастическая пластиковая

палка гимнастическая деревянная

обруч гимнастический стальной

мяч для метания

мяч резиновый

мяч гимнастический

набор мягких модулей Коврики гимнастические

Гантели массивные (от 1 до 3 кг) Музыкальный центр

Методическое обеспечение

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Техника безопасности, беседы	В процессе занятий			
	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			
1	Футбол. Подвижные игры	3		3	Наблюдение
2	Стойки и перемещения	2		2	Наблюдение

3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		2	Наблюдение
4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2		2	Наблюдение
5	Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		2	Наблюдение
6	Передачи мяча в парах	2		2	Наблюдение
7	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	2		2	Наблюдение
8	Президентские состязания	2		2	Тестирование
9	Подвижные игры с элементами футбола	2		2	Наблюдение
10	Спортивная игра Футбол	2		2	Игра по упрощенным правилам
11	Баскетбол Подвижные игры на базе баскетбола	3		3	Наблюдение
12	Стойки и перемещения баскетболиста	2		2	Наблюдение
13	Остановка:прыжком	2		2	Наблюдение
14	Остановка в два шага	2		2	Наблюдение
15	Остановка двумя ногами и прыжком.	2		2	Наблюдение
16	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2		2	Наблюдение
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	2		2	Наблюдение
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на	2		2	Наблюдение

	месте и в движении				
19	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2		2	Наблюдение
20	Игровые задания	2		2	Соревнования
21	Волейбол. Подвижные игры	3		3	Наблюдение
22	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2		2	Наблюдение
23	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2		2	Наблюдение
24	Передачи двумя руками сверху в парах	2		2	Наблюдение
25	Передачи мяча над собой	2		2	Наблюдение
26	Передачи двумя руками сверху в парах через сетку	2		2	Наблюдение
27	Игра по правилам в пионербол	2		2	Игра по упрощенным правилам
28	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		2	Наблюдение
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		2	Наблюдение
30	Прием мяча снизу двумя руками над собой	2		2	Наблюдение
31	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2		2	Наблюдение
32	Игра мини-волейбол	2		2	Игра по упрощенным правилам
33	Баскетбол. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2		2	Наблюдение

34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	2		2	Наблюдение
35	Ведение мяча	2		2	Наблюдение
36	Броски одной и двумя руками с места	2		2	Наблюдение
37	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2		2	Наблюдение
38	Полоса препятствий с элементами баскетбола	2		2	Соревнования
39	Подвижные игры на базе баскетбола	2		2	Наблюдение
40	Тактика свободного нападения	2		2	Наблюдение
41	Игровые задания	2		2	Соревнования
42	Игра в мини-баскетбол	2		2	Игра по упрощенным правилам
43	Волейбол Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	3		3	Наблюдение
44	Передачи двумя руками сверху над собой и в парах.	3		3	Наблюдение
45	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	3		3	Наблюдение
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	3		3	Наблюдение
47	Нижняя прямая подача мяча	3		3	Наблюдение
48	Нижняя прямая подача мяча	3		3	Наблюдение
49	Игровые задания	3		3	Соревнования
50	Игра по правилам в пионербол	3		3	Игра по упрощенным правилам
51	Основные приёмы игры	3		3	Наблюдение
52	Игра мини-волейбол	3		3	Игра по упрощенным
53	Баскетбол Подвижные игры на базе	3		3	Наблюдение

	баскетбола				
54	Тактика свободного нападения	3		3	Наблюдение
55	Полоса препятствий с элементами баскетбола	3		3	Соревнования
56	Игровые задания	3		3	Соревнования
57	Игра в мини-баскетбол	3		3	Игра по упрощенным правилам
58	Волейбол Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача	3		3	Наблюдение
59	Основные приёмы игры	3		3	Наблюдение
60	Игра мини-волейбол	3		3	Игра по упрощенным правилам
61	Футбол Подвижные игры	3		3	Наблюдение
62	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2		2	Наблюдение
63	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	2		2	Наблюдение
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах	2		2	Наблюдение
65	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	2		2	Наблюдение
66	Футбольные упражнения	2		2	Наблюдение
67	Эстафеты с ведением мяча	2		2	Соревнования
68	Полоса препятствий с элементами футбола	2		2	Соревнования
69	Спортивная игра в футбол	2		2	Игра по упрощенным правилам
70	Президентские состязания	2		2	Тестирование

	Итого	162		162	
--	--------------	-----	--	-----	--

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* 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. «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки, «Попади в кольцо», «Гонка мяча»

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* 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.

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?», «Волна», «Неудобный бросок», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий обучения	162 занятия
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

гражданско-патриотическое;

нравственное и духовное воспитание;

воспитание положительного отношения к труду и творчеству;

интеллектуальное воспитание;

здоровьесберегающее воспитание;

правовое воспитание и культура безопасности;

воспитание семейных ценностей;

формирование коммуникативной культуры;

экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к физической культуре и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль

7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Для педагога дополнительного образования:

Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. Минск: Попурри, 2002.

Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.

Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа

дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. М.: Просвещение, 2011.

Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М.: Айрис-пресс, 2008.

Кале-Жермен Б., Ламотт А. Исцеляющие движения для позвоночника. М.: Астрель, 2008.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников: от А до Я. Советы родителям. М.: Арсенал образования, 2011.

Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. СПб.: Наука и Техника, 2007.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

Поляев Б.А., Румянцев А.Г. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе: справочное руководство. М.: Советский спорт, 2008.

Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007.

Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

Для обучающихся и родителей:

Войнов В. Б. Оздоровительно-развивающая гимнастика// Валеология. 2004. № 3. - С. 87-96

Жохова Ю. Использование больших гимнастических мячей// Дошкольное воспитание. – 2002. - N 4. - С. 57-63

Панькина Н. В. Программа утренней гимнастики с элементами логоритмики «Веселые путешествия» // Дефектология. – 2006. - N 2. - С. 43-51

Разеева М. Ритмическая гимнастика// Учитель. – 2003. - N 6. - С. 83-84

Фирилева Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцев.-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2003.