

Управление образования Администрации Колпашевского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ЕФИМА АФАНАСЬЕВИЧА ЖДАНОВА» Г. КОЛПАШЕВО

Принята на заседании
педагогического совета
от 17.05.2024 г.
Протокол № 15 от 17.05.2024 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ № 4
им. Е. А. Жданова» г. Колпашево
Л.А. Колотовкина
Приказ от 31.07.2024 года № 330

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные и подвижные игры»

физкультурно-спортивной направленности

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Жидков М.М.
Учитель ФК

г. Колпашево - 2024 год

Содержание:

1. Аннотация	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель и задачи программы.....	5
4. Учебный план.....	5
5. Содержание программы.....	6
6. Планируемые результаты (формы аттестации и оценочные материалы).....	6
7. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	8
8. Реализация образовательной программы.....	8
9. Материально-техническое обеспечение программы.....	8
10. Формы аттестации.....	8
11. Оценочные материалы.....	10
12. Календарный учебный график.....	11
13. Список литературы.....	13

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные и подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия в данном кружке являются формированием культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по волейболу и баскетболу. Занятия по данной программе решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса учащихся. Содержание программы соответствует Закону Российской Федерации «Об образовании», Конвенции о правах ребенка, учитывает психофизиологические, возрастные особенности учащихся.

Программа направлена на развитие детских и молодежных общественных инициатив, ученического самоуправления, гражданское и патриотическое воспитание, социальную адаптацию и поддержку детей из уязвимых групп населения, вовлечение в позитивную социальную практику несовершеннолетних, склонных к правонарушающему поведению, включение детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в инклюзивную деятельность, профориентацию старшеклассников.

Данная программа реализуется в целях обеспечения развития детей по обозначенным на уровне муниципального образования «Колпашевский район» приоритетным видам деятельности.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
 3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций.
 5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 6. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);
 7. Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),
 8. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства Российской Федерации, в том числе в целях профилактики детского дорожно-транспортного травматизма, девиантного поведения детей и подростков.

Актуальность программы. Актуальность данной программы 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Данная программа педагогически целесообразна для детей с 12-15 лет, в том числе и детей с ОВЗ, так как наиболее сложным возрастом для патриотического воспитания является возраст учащихся 5 – 9 классов. Объясняется это тем, что они занимают промежуточное положение между младшим школьным и старшим подростковым возрастом. Ученики этих классов сохраняют в себе многие черты детства, но и в то же время тянутся к старшим подросткам, стремятся им подражать. Именно в этом возрасте идет незаметный, но интенсивный процесс формирования отношения к окружающему миру, все более и более осознаваемого ими жизненного опыта, откладываются основы их жизненной позиции, чувства Родины. Он показывает, что взгляды и убеждения, отношения, сложившиеся в этом возрасте, существенно влияют на последующее развитие идейно – нравственного облика личности.

Отличительная особенность. Отличительной особенностью данной программы является то, что в кружках занимаются дети без учета их возраста и уровня физического развития. Следующая особенность данной программы заключается в том, что она является вариативной, комплексной, охватывающей многие стороны физического воспитания обучающихся.

Новизна программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Адресат программы. Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка, без учёта степени подготовленности. Программа рассчитана на детей школьного возраста 12-15 лет.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей и рассчитана на привлечения детей и подростков к занятиям спортивным играм (волейбол, баскетбол) в спортивно-оздоровительных группах.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ее образовательная область. Требования программы доступны для большинства желающих. В основе программы лежат дидактические принципы доступности и последовательности в обучении. Занятия в кружке спортивные игры в 1 – ой половине дня. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Цель: формирование физического развития и оздоровления обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- отбор способных к занятиям детей;
- сформировать знания и умения необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе, предметные;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям формировать у детей положительный социальный опыт, готовность к общественной деятельности;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Форма обучения: очная**Режим:** Занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа -40 мин. Перерыв между занятиями -10 минут**Объем программы:** Данная программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения - 68 часов в год, (34 учебных недели) 2 год обучения – 68 часа в год (34 учебных недели), 3 год – 68 часов (34 недели), общее количество часов по программе 204 часа.**Учебный план**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивные и подвижные игры»

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов – 204. Занятия проводятся:

- 1-й год обучения - 1 раза в неделю по 2 часа;
- 2-й год обучения - 1 раза в неделю по 2 часа;
- 3-й год обучения - 1 раза в неделю по 2 часа.

	Всего часов:		
	1-й год	2-й год	3-й год
Индивидуальные занятия	2	2	2
Игра в волейбол, баскетбол	66	66	66
Всего:	2/68	2/68	2/68

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов в год			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола, баскетбола.	2	2		Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу, баскетбол. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	4	4		Устный опрос
3.	Основы техники и тактики игры.	34		34	Проверка
4.	Правила игры в волейбол, баскетбол. Соревнования. Их проведение.	6	6		Диагностика

5.	Общая и специальная физическая подготовка.	20		20	Нормативы
6.	Контрольные испытания. Соревнования.	2		2	Соревнования
	ИТОГО	68	12	56	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол, баскетбол.

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Обучающиеся знакомятся с возможными перспективами.

2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом

Инструктаж по технике безопасности – правила внутреннего распорядка учреждения, организация рабочего места, правила поведения на территории центра, поведение во время аварийной ситуации, правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

3. Основы техники и тактики игры.

Стойка игрока, передвижения, способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка упражнения с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на площадке. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

4. Правила игры в волейбол, баскетбол. Соревнования. Их проведение.

Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. ОРУ с предметами. Метания. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Упражнения для развития выносливости и координации движений.

6. Контрольные испытания. Соревнования.

Подведение итогов за год. Проводятся согласно календарного плана проведения мероприятий. Планы на следующий год.

Планируемые результаты

Представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты освоения программы

3 года обучения

1 год. Предметные результаты:

Что будут знать:

- Основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья.
- Теоретические и практические основы выполнения технических элементов настольного тенниса.
- Правила игры в волейбола, баскетбола.
- Правила проведения соревнований.

Чему должны научиться:

- Применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях;
- Проводить специальную разминку для волейболиста, баскетболиста;
- Овладеют основами техники приема передачи мяча в волейболе, ведения и бросок баскетбольного мяча;
- Овладеют основами судейства при игре волейбол, баскетбол.

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формировать понятия о безопасности личности, общества и государства;
- анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развивать умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

2,3 год обучения

Предметные результаты:

Чему должны научиться: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

- выполнять технические действия при игре волейбол, баскетбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга.

Метапредметные результаты:

овладение умениями формировать понятия о безопасности личности, общества и государства;
анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
развивать умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

Помещение – спортивный зал. Волейбольный, баскетбольный мячи, скакалки для прыжков, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, баскетбольная корзина.

Информационное обеспечение Участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, открытые занятия, зачеты, участие в соревнованиях.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы по результатам, как спортивной деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Образовательная программа «Спортивные и подвижные игры» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Программа нацелена на достижение предметных результатов освоения основной общеобразовательной программы. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода.

Текущий контроль и промежуточная аттестация Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, прочности формируемых предметных знаний и умений, степени развития деятельностно-коммуникативных умений.

Текущий контроль осуществляется систематически по итогам изучения разделов программы. Формы текущего контроля: тестирование.

Задания текущего контроля позволяют оценить уровень освоения обучающимися разделов программы за определенный период обучения. Параметры, по которым проходит оценка результативности, должны соответствовать ожидаемым результатам, указанным в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Контрольные нормативы и критерии оценки их результативности определяются педагогом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, базовый.

Мероприятия, в которых активное участие принимает учащиеся при игре в волейбол, баскетбол:

- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы аттестации

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входящая аттестация. Диагностика уровня подготовленности	Сентябрь 1-2 неделя	Определения уровня (группы) развития детей, их спортивных способностей	Беседа, тестирование.
Текущая аттестация	Декабрь январь	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Тестирование
Аттестация результативности (итоговая)	Апрель-май	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Участие в соревнованиях, анализ выступления, тестирование

Способы и формы фиксации результатов Грамоты, дипломы, протоколы соревнований

Способы и формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях. Демонстрация знаний на открытых занятиях для родителей, педагогов.

Тестирование Отслеживаются: уровень знаний теоретического материала, степень овладения

приёмами игры настольного тенниса, умение анализировать и применять навыки в игре, сформированность интереса обучающихся к занятиям.

Цель диагностики: выявление уровня физического и психомоторного развития ребенка (начального уровня динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за игрой.

Оценочные средства

	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
Верхняя передача мяча			
1.	10 повторений	8 повторений	5 повторений
Ведения мяча			
2.	2-3 ошибок	4-5 ошибок	Более 6 ошибок

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров, с	9,4	10,5	11,0	9,8	10,8	11,1
Бег 1000 м., мин	4,20	4,21-6,15	6,16	5,00	5,01-7,00	7,01
Бег 1500 м., мин	7,00	7,01-7,50	7,51	7,30	7,31-8,29	8,30
Прыжок в длину с места, см	195	194-160	159	182	181-145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	105	104-95	94	120	119-105	104
Поднимание туловища за 30с, кол-во раз	24	23-14	13	18	17-12	11

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов	Дата
--------	--------------	------------------	------

		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Основные виды деятельности учащихся		
1-3	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях при игре волейбол, баскетбол.	6	6			план	факты
4-23	Правила игры по волейболу, баскетболу. Основы техники и тактики игры.	6 34	6	34	Верхняя, нижняя передача мяча. Ведения мяча, бросок мяча в кольцо.		
24-33	Общая и специальная физическая подготовка.	20		20	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с предметами. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и туловища.		
34	Заключительное занятие	2	-	2	Участие в соревнованиях.		
	Итого:	68	12	56			

2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
---	--------------	------------------	------

п/п		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Основные виды деятельности учащихся		
1-3	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.	6	6			план	факты
4-23	Правила игры по волейболу, баскетболу. Основы техники и тактики игры.	6 34	6	34	Верхняя, нижняя передача мяча. Ведения мяча, бросок мяча в кольцо.		
24-33	Общая и специальная физическая подготовка.	20		20	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с предметами. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и туловища.		
34	Заклочительное занятие	2	-	2	Участие в соревнованиях.		
	Итого:	136	12	56			

3 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
---	--------------	------------------	------

п/п		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Основные виды деятельности учащихся		
1-3	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.	6	6			план	факты
4-23	Правила игры по волейболу, баскетболу. Основы техники и тактики игры.	6 34	6	34	Верхняя, нижняя передача мяча. Ведения мяча, бросок мяча в кольцо.		
24-33	Общая и специальная физическая подготовка.	20		20	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с предметами. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и туловища.		
34	Заключительное занятие	2	-	2	Участие в соревнованиях.		
	Итого:	68	12	56			

Список литературы

1. Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
2. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010 г.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010.