

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МАОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Утверждено
приказом директора
МАОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»
№ 01-07/303 от 31.08.2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа-
Дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»

Возраст учащихся, на которых
рассчитана программа: 10-16 лет

Срок реализации программы: 2 год

Направленность: физкультурно-
спортивная

Составитель:
Ковалев Алексей Игоревич,
Учитель физической культуры

Ухта
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа разработана в соответствии с локальными актами МАОУ «Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина».

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- социальный запрос учащихся и родителей (законных представителей);
- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в лицее;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Дети включаются в активные формы двигательной активности, обеспечивающие физическое, духовное и нравственное развитие. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Занятия в секции «Подвижные игры» улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом и другими спортивными снарядами способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Подвижные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Подвижные игры представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности

Программа реализуется в рамках дополнительного образования учащихся. В данной программе отражены технологии со здоровьесберегающей направленностью. Принцип саморазвития и самосовершенствования личностного аспекта учащихся подкрепляется возможностью использования технологий, включающих ученика в процесс получения знаний, развития способности к самоуправлению и самообразованию.

Система дополнительного образования создает максимально благоприятные, комфортные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся, их самоопределения.

В основе создания групп большую роль играет фактор привлечения перспективных обучающихся, а также всех желающих получить дополнительное образование по дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программе «Подвижные игры».

Адресат программы – обучающиеся 10-16 лет.

Объем программы. Всего программа осваивается за 136 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа, всего в год – 68 часов.

Сроки реализации программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Год обучения	Возраст учащихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 год обучения	10-13	1 раз в неделю по 2 часа	1 академический час (40 мин.), перерыв между

			занятиями 10 минут
2 год обучения	13-16	1 раз в неделю по 2 часа	1 академический час (40 мин.), перерыв между занятиями 10 минут

Особенности организации образовательного процесса.

Состав групп постоянный. Виды занятий могут быть групповыми, коллективными, индивидуальными.

Межпредметные связи. Программа носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, биология, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Содержание программы направлено на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Содержание программы

Первый год обучения предусматривает общее физическое развитие обучающихся

Учебный план программы 1–го года обучения:

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный
2.	Бег	5		5	Текущий, коррекционный
3.	Развитие скоростно –силовых качеств	4		2	Текущий, коррекционный
4.	Баскетбол:	10	1	9	Текущий, коррекционный
5.	Упражнения на развитие	2		2	Текущий, коррекционный
6.	Волейбол	8	1	7	Текущий, коррекционный
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		7	Текущий, коррекционный
8	Подвижные игры	7		7	Текущий, коррекционный
9	Гимнастика	12		12	Текущий, коррекционный
10	Развитие скоростных качеств	6		6	Текущий, коррекционный
11	Футбол	3		3	Текущий, коррекционный
12	Тестирование: президентские тесты	2		2	Тестирование
	Итого:	68	3	65	

Второй год обучения предусматривает общее физическое развитие обучающихся.

Учебный план программы 2–го года обучения:

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный
2.	Баскетбол	18		18	Текущий, коррекционный
3.	Волейбол	20		20	Текущий, коррекционный
4.	Футбол	28		28	Текущий, коррекционный
	Итого:	68	1	67	

Содержание учебного плана первого года обучения

Вводное занятие. Техника безопасности на спортивных занятиях. Ознакомление с правилами игры. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Старт, стартовый разгон.

Бег. Виды бега: эстафетный, на средние дистанции, бег до 20 мин, бег до 25 мин. кросс 3000 м. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе.

Развитие скоростно – силовых качеств: круговая тренировка, ОРУ с отягощением.

Баскетбол. Совершенствование техники элементов баскетбола. Учебная игра, правила игры. Тактические действия игроков в защите и нападении, с применением заслона.

Упражнения на развитие скоростных качеств, координации. Круговая тренировка.

Волейбол. Совершенствование техники элементов волейбола. Учебная игра, правила игры. Тактические действия, групповой блок.

Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнение на развитие координации. Развитие силовых качеств. Развитие скоростных качеств. Игры- эстафеты.

Подвижные игры. Игры в баскетбол с судейской практикой. Игры в волейбол с судейской практикой. Игры – эстафеты.

Гимнастика. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Игры-эстафеты с элементами гимнастики. Упражнения на перекладине. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на развитие координации.

Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег до 25 мин. Бег с переменной интенсивностью.

Футбол. Профилактика травматизма. Техника удара по мячу. Техника ведения мяча. Техника остановки и отбора мяча. Тактические комбинации. Общеразвивающие упражнения.

Тестирование: президентские тесты.

Содержание учебного плана второго года обучения

Вводное занятие. Техника безопасности на спортивных занятиях.

Баскетбол. Профилактика травматизма. Отработка остановки «прыжком». Отработка остановки «в два шага». Передача мяча при встречном движении. Передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой. Броски в кольцо. Учебная игра.

Волейбол. Техника перемещения в стойке, поворот, ускорение. Техника передачи мяча в парах на месте. Техника передачи мяча в движении. Нижняя прямая подача с середины площадки. Прием мяча. Передача мяча. Учебная игра.

Футбол. Профилактика травматизма. Техника перемещения в стойке. Комбинация элементов техники перемещения. Отработка удара внутренней стороны стопы по неподвижному мячу. Отработка удара внутренней стороны стопы по катящемуся мячу. Техника передачи мяча. Техника командного нападения. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы. Передача мяча в парах. Подвижная игра «попади в ворота». Учебная игра.

Планируемые результаты

1 год обучения

Планируемые результаты включают в себя:

Предметные:

- определять базовые понятия и термины спортивных игр, применяемых в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- взаимодействовать со другими обучающимися в условиях самостоятельной учебной деятельности.

2 год обучения

Планируемые результаты включают в себя:

Предметные:

- оперировать понятиями и терминами спортивных игр, применяемых в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

	Мегапредметные	Личностные
1 год	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>определять и формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; • <i>проговаривать</i> последовательность действий; • уметь <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь <i>работать</i> по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; • средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; • учиться совместно с учителем и другими воспитанниками <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный 	<ul style="list-style-type: none"> • сформированное умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); • в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

	<p>опыт и информацию, полученную на занятии;</p> <ul style="list-style-type: none"> • перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всей команды. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. <i>Слушать</i> и <i>понимать</i> речь других; • совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 	
2 год	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированное умение понять интересы, увидеть задачу, выразить её словесно; • сформированное умение соотнесения результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, • сформированное умение, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; • сформированное умение аргументировать своё мнение и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; • способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; • анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; • целеполагание; • добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, 	<ul style="list-style-type: none"> • сформированная способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; • сформированные ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; • извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний.

	<p>выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. <i>Слушать и понимать</i> речь других; • совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 	
--	---	--

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Раздел	Темы занятий	Количество часов
1	Введение	Техника безопасности на спортивных занятиях. Ознакомление с правилами игры.	1
2		Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения.	1
3	Бег	Ускорения 4x50 м	1
4		Развитие скоростных качеств. Старт, стартовый разгон	1
5		Эстафетный бег. Ускорения 4x60 м. Беговые упражнения	1
6		Бег на средние дистанции: 400-800м. Беговые упражнения. ОРУ	1
7		Развитие выносливости: бег до 20 минут. ОРУ	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка	1
9		Развитие выносливости: бег до 25 минут. ОРУ	1
10		Развитие силовых качеств. ОРУ с отягощениями	1
11		Развитие выносливости: кросс 3000м. ОРУ	1
12	Баскетбол	Баскетбол: Совершенствование техники элементов баскетбола	1
13		Совершенствование техники элементов баскетбола	1
14		Совершенствование техники элементов баскетбола	1
15		Совершенствование техники элементов баскетбола	1
16		Учебная игра в баскетбол. Правила игры	1
17		Учебная игра в баскетбол. Правила игры	1
18		Тактические действия игроков в защите	1
19		Тактические действия игроков в нападении	1
20		Тактические действия игроков с применением заслона	1
21		Развитие скоростных качеств. Игры-эстафеты	1
22	Упражнения на	Упражнения на развитие координации	1

23	развитие	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка	1	
24	Волейбол	Волейбол: совершенствование техники элементов волейбола	1	
25		Совершенствование техники элементов волейбола	1	
26		Совершенствование техники элементов волейбола	1	
27		Совершенствование техники элементов волейбола	1	
28		Учебная игра в волейбол. Правила игры	1	
29		Учебная игра в волейбол. Правила игры	1	
30		Тактические действия игроков в защите	1	
31		Тактические действия игроков в нападении	1	
32		Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств	1
33			Упражнения на развитие координации	1
34	Упражнения на развитие силовых качеств		1	
35	Развитие скоростных качеств. Игры-эстафеты		1	
36	Развитие выносливости: бег до 25 минут. ОРУ		1	
37	Развитие силовой выносливости: круговая тренировка		1	
38	Развитие скоростно-силовых качеств		1	
39	Подвижные игры	Подвижные игры	1	
40		Подвижные игры	1	
41		Игра в баскетбол с судейской практикой	1	
42		Игра в баскетбол с судейской практикой	1	
43		Игра в волейбол с судейской практикой	1	
44		Тестирование: президентские тесты	1	
45		Игры-эстафеты с предметами	1	
46	Гимнастика	Гимнастика: опорные прыжки	1	
47		Совершенствование техники опорных прыжков	1	
48		Совершенствование техники опорных прыжков	1	
49		Акробатические упражнения	1	
50		Акробатические упражнения	1	
51		Висы и упоры	1	
52		Висы и упоры	1	
53		Игры-эстафеты с элементами гимнастики	1	
54		Игры-эстафеты с элементами акробатики	1	
55		Развитие силовых качеств. Упражнения на перекладине	1	
56		Упражнения на развитие осанки	1	
57		Упражнения на развитие координации	1	
58	Развитие скоростных качеств	Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Ускорения 4x30м	1	
59		Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Ускорения 4x50м	1	
60		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
61		Бег на средние дистанции: 400-800м	1	
62		Развитие выносливости: бег до 25 минут. ОРУ	1	
63		Развитие выносливости: бег с переменной интенсивностью	1	
64	Футбол	Игра в футбол. ОРУ	1	
65		Игра в футбол. ОРУ	1	
66		Игра в футбол	1	
67	Тестирование	Тестирование: президентские тесты	1	

68		Тестирование: президентские тесты	1
----	--	-----------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Раздел	Темы занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	Техника безопасности на спортивных занятиях. Ознакомление с правилами игры.	1
2	Баскетбол	Техника безопасности. Основы игры в баскетбол.	1
3		Отработка остановки "Прыжком"	1
4		Отработка остановки "Прыжком"	1
5		Отработка остановки "В два шага"	1
6		Отработка остановки "В два шага"	1
7		Передача мяча при встречном движении.	1
8		Передача мяча при встречном движении.	1
9		Передача мяча в движении.	1
10		Передача мяча в движении.	1
11		Ведение мяча по прямой.	1
12		Ведение мяча по прямой.	1
13		Броски в кольцо.	1
14		Броски в кольцо.	1
15		Учебная игра.	1
16		Учебная игра.	1
17		Учебная игра.	1
18		Учебная игра.	1
19		Учебная игра.	1
20		Волейбол	Основы игры в волейбол.
21	Перемещение в стойке, поворот, ускорение.		1
22	Перемещение в стойке, поворот, ускорение.		1
23	Перемещение в стойке, поворот, ускорение.		1
24	Передача мяча в парах на месте, в движении.		1
25	Передача мяча в парах на месте, в движении.		1
26	Передача мяча в парах на месте, в движении		1
27	Передача мяча в парах на месте, в движении.		1
28	Нижняя прямая подача с середины площадки.		1
29	Нижняя прямая подача с середины площадки.		1
30	Прием мяча.		1
31	Прием мяча.		1
32	Передача мяча.		1
33	Передача мяча.		1
34	Учебная игра		1
35	Учебная игра		1
36	Учебная игра		1
37	Учебная игра		1
38	Учебная игра		1
39	Учебная игра		1
40	Футбол	Основы игры в футбол.	1
41		Перемещение в стойке.	1

42	Перемещение в стойке.	1
43	Комбинации элементов техники перемещения.	1
44	Комбинации элементов техники перемещения.	1
45	Комбинации элементов техники перемещения.	1
46	Отработка удара внутренней стороны стопы по неподвижному мячу.	1
47	Отработка удара внутренней стороны стопы по катящемуся мячу.	1
48	Передача мяча.	1
49	Передача мяча.	1
50	Передача мяча.	1
51	Командное нападение.	1
52	Командное нападение.	1
53	Командное нападение.	1
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.	1
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.	1
56	Передача мяча в парах.	1
57	Передача мяча в парах.	1
58	Передача мяча в парах.	1
59	Подвижная игра "Попади в ворота".	1
60	Подвижная игра "Попади в ворота".	1
61	Учебная игра.	1
62	Учебная игра.	1
63	Учебная игра	1
64	Учебная игра	1
65	Учебная игра	1
66	Учебная игра	1
67	Учебная игра	1
68	Учебная игра	1

Условия реализации программы

Требования к помещению для учебных занятий эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие.

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

Инвентарь, используемый для проведения занятий: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, конусы и др. оборудование.

Формы контроля

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Формы организации учебных занятий: игра, мастер-класс, парная и групповая работа.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
5. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.