

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 181

Принято
Педагогическим советом
МАОУ-СОШ № 181
Протокол №1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор МАОУ-СОШ № 181
_____ М.С. Корнильцева
Приказ №1 от 01.09.2024

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

Программа ориентирована на детей
От 12 до 17 лет
Срок реализации – **1 года**
Автор – составитель:
Гильманов Марат Ульфатович,
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2024г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Направленность: физкультурно - спортивная

Программа создает представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно- оздоровительной деятельности. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Актуальность:

Программа дает возможность получить теоретические сведения о правилах активного здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности:

Программа разработана с учётом интересов учащихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Адресат:

Учащиеся от 12 до 17 лет, количество детей: до 20 человек. В возрасте 12-17 лет увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

При выборе содержания и методов проведения занятия необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: в возрасте 12-17 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с переменной 10 минут.

Объем:

Программа рассчитана на 9 часов в неделю, 306 часов в год, срок освоения – 1 год.

Уровневость:

«Базовый». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения:

фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий:

теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы подведения результатов:

практическое занятие, сдача контрольных нормативов.

2. Цель и задачи программы:

Цель:

Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

4. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

5. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

6. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150-200м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

7. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди, и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

8. Контрольные испытания, соревнования

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки.

2.4 Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях:

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1 Условия реализации программы:

- материально – техническое обеспечение:

Наименование оборудованных	Направленность	Наименование перечня основного оборудования, объектов для проведения	Количество

учебных кабинетов		практических занятий с перечнем основного оборудования	
Большой зал	Физкультурно – спортивная	Атлетическая тумба	4
		Баскетбольная стойка детская	2
		Балансирующий диск	1
		Бревно гимнастическое	1
		Брусья навесные	4
		Гимнастическая палка	20
		Гимнастическая стенка	11
		Гантели 0,5кг	4
		Гантели 1 кг	45
		Гантели 1,5 кг	4
		Гантели 2 кг	24
		Гантели 3 кг	4
		Гантели 4 кг	4
		Гантели 5 кг	4
		Доска навесная для гимнастической стенки	8
		Доска для пресса	5
		Доска балансировочная	5
		Канат для перетягивания	1
		Координационная лестница	17
		Конус	35
Кольцо баскетбольное	2		

	Клюшка для флорбол	30
	Мяч для флорбола	30
	Клюшка хоккейная	10
	Мат гимнастический большой	10
	Мат гимнастический 2 сложения	19
	Мат гимнастический 3 сложения	9
	Мяч резиновый	9
	Мяч баскетбольный №3	15
	Мяч баскетбольный №5	46
	Мяч баскетбольный №7	41
	Мяч волейбольный	76
	Мяч футбольный № 4	39
	Мяч футбольный № 5	70
	Мяч гандбольный	6
	Насос универсальный	5
	Обруч 80 см	30
	Обруч 75 см	30
	Полусферы	27
	Перекладина навесная	4
	Сетка волейбольная	8
	Скамейка гимнастическая	8
	Стойка для клюшек	1
	Степплатформа 2-х уровневая	60

	Сетка для переноски мячей	30
	Упоры для отжиманий	30
	Щит для метания в цель	15
	Эстафетная палочка	30
	Комплект для групповых занятий	1
	Манишка футбольная	30
	Коньки фигурные	50
	Коньки хоккейные	50
	Шайба хоккейная	20
	Ракетка для настольного тенниса	20
	Мяч для настольного тенниса	60
	Стол теннисный	2
	Консоль для фитбола	1
	Тренажер для спины	3
	Футбольная сетка	4
	Канат для перетягивания	1
	Щит баскетбольный с баскетбольным кольцом	2
	Стойка волейбольная	2
	Футбольные ворота	2
	Электронное табло	1
	Тренажер TRX	1

- **информационное обеспечение:**

- Интернет источники

- кадровое обеспечение:

1. Гильманов Марат Ульфатович – учитель физической культуры 1 квалификационной категории

- методические материалы:

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу, баскетболу.
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе, баскетболе.
- Правила игры в волейбол, баскетбол.
- Правила судейства в волейболе, баскетболе.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу, баскетболу.
- Инструкция по технике безопасности при занятиях ОФП.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП;
- визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча;
- динамика достижений;
- -викторина,
- опрос;
- анкетирование.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000 м. мин.	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500 м. мин.	1.55	2.15	2.35	2.15	2.25	3.00
7	Бег 60 м, секунд.	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
7	Бег 2000 м, мин.	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00
7	Прыжки на скакалке, 20 сек., количество раз.	46	44	42	52	50	48
7	Метание теннисного мяча на дальность, м.	30	28	26	28	26	24

4. Список литературы:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256с.
8. Основы подготовки юных спортсменов. М.Я. Набатниковой. М., ФиС, 1982.
9. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

10. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. 21
11. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
13. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
14. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
15. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
16. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
17. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
18. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025