


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования городского округа Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №15»

ПРИНЯТО
на заседании методического совета
Протокол № 2 от 25.09.23

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №15»
 Е. В. Стрелец
Приказ № _____ от _____



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Спортивные и подвижные игры»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст: 6 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Ю.С. Вайс, Л.С. Марков
учителя физической культуры

го Краснотурьинск, 2023

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные и подвижные игры» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 №304 –ФЗ);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р);

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15»;

Направленность общеразвивающей программы «Спортивные и подвижные игры»: спортивно-оздоровительная. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Актуальность: в современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

Программа «Спортивные и подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа «Спортивные и подвижные игры» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, мини-футбол, ОФП.

Адресат общеразвивающей программы – обучающиеся 1-5 классов (6 - 11 лет), в количестве 15 человек. Дети, которые посещают занятия, разного уровня мотивации к обучению, разного уровня развития, но заинтересованы в предмете.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью 1,5 часа.

Объем общеразвивающей программы – общее количество часов, запланированное на реализацию программы - 136 часов в год.

Срок освоения общеразвивающей программы – один год.

Уровневость общеразвивающей программы – «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

В основе организации занятий лежат, прежде всего, педагогические технологии, основанные на сотрудничестве и сотворчестве участников образовательного процесса, критическом анализе полученной информации различного типа, деятельностные технологии, проектная и исследовательская деятельность, игровая технология.

Формы обучения –

- Групповая;
- Парная;

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая.

Виды занятий –

- Лекции
- Практическое занятие

Формы подведения результатов: анализ физкультурно-спортивной деятельности, мониторинг физического развития.

II. Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы по направлению «Спортивные и подвижные игры» – развивать физические качества учащихся и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
 - ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
 - формировать правильную осанку;
 - обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
 - изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
 - формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

– формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

III. Содержание общеразвивающей программы «Спортивные и подвижные игры»

Учебный (тематический) план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	4		4	
Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	4		4	
Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробьшки»	4		4	
Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей	4		4	
Развитие скоростных способностей . Эстафеты с бегом и прыжками	4		4	
Развитие скоростных способностей Эстафеты.	4		4	
Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой.	4		4	
Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	4		4	
Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие	4		4	

Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	4		4	
Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	4		4	
Игры с прыжками с использованием скакалки	4		4	
Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний	4		4	
Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	4		4	
Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке	4		4	
Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	4		4	
Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	4		4	
Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	4		4	
Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	4		4	
Спортивный праздник «Страна баскетболия»	4		4	
Развитие координационных способностей	4		4	
Общая физическая	4		4	

подготовка Тестирование координационных способностей				
Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	4		4	
Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	4		4	
Спортивные конкурсы.	4		4	
Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.	4		4	
Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	4		4	
Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	4		4	
Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	4		4	
Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.	4		4	
Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу	4		4	
Остановка мяча, ведение мяча Остановка мяча, ведение мяча	4		4	
Остановка мяча, ведение	4		4	

мяча				
Турнир по мини-футболу.	4		4	
ИТОГО	136		136	

IV. Планируемые результаты

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

Освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты:

Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами: программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные и спортивные игры» является формирование следующих умений:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

V. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение –

Спортивный инвентарь; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; гимнастические маты; скакалки; мячи набивные; мячи волейбольные, баскетбольные; мячи для мини-футбола; сетка волейбольная; рулетка - 1 штука;

секундомер - 1 штука; баскетбольная площадка, щит, кольцо, малый обруч (60 см); гимнастические палки; теннисные мячи.

- информационное обеспечение:

1. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина, 2007

2. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно -измерительные материалы

- кадровое обеспечение реализует программу педагог первой квалификационной категории, учитель физической культуры:

Вайс Юлия Сергеевна. Образование средне-специальное (ГАПОУ СО «Северный педагогический колледж»), присвоена квалификация – учитель физической культуры. За период 2022-2023 гг. прошла курсы повышения квалификации по темам: «Организация образовательного процесса в соответствии с обновленным ФГОС НОО» (АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования», 72 часа); «Обучение гимнастике на уроках физической культуры в начальной школе (базовый уровень)» (АНМО ДО «Международная Академия спорта Ирины Винер», 36 часов); «Использование электронный форм мониторинга показателей здоровья и физических нагрузок посредством современного оборудования» (ГАПОУ СО «Северный педагогический колледж», 16 часов); «Педагогика инклюзивного образования в условиях реализации ФГОС» (АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования», 72 часа).

Марков Леонид Сергеевич, педагог первой квалификационной категории, образование высшее, 2014-2018 гг. Федеральное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» г. Екатеринбург. Направление подготовки Государственное и муниципальное управление.

Направленность образовательной программы: Управление кадровым потенциалом государственного и муниципального управления;

С 29.02.2020 — 20.06.2020 г. обучался на курсах профессиональной переподготовки – АНО ДПО «Центр по подготовке детско-юношеских тренеров имени К.И. Бескова» по программе тренер по футболу;

20.06.2020 г.- Получил категорию «D» РФС детско-юношеский футбол;

С сентября 2021 года по настоящее время- Магистратура (срок обучение 2 года и 3 месяца)– Уральский государственный педагогический университет (УрПГУ). Направление подготовки - Педагогическое образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

В 2021 году прошел курсы повышения квалификации по темам: «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС ОО» (АНО «Санкт-Петербургский центр

дополнительного профессионального образования», 72 часа); «Обучение гимнастике на уроках физической культуры в начальной школе (базовый уровень)» (АНМО ДО «Международная Академия спорта Ирины Винер», 36 часов);

06.09.2023 г. сертификат по курсу: «Массовый футбол Е-РФС».

- методические материалы -

1. О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие;

2. Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.

3. Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)

VI. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной
подготовленности**

№ п/п	Способность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низк ий	сред ний	высок ий	низк ий	сред ний	высо кий
1	Сила	Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	25	26-28	29	25	26-28	29

VII. Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
7. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003