

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/ В.Ю. Игошин /
подпись ФИО
Протокол № 1 от
«25» августа 2023 г.

«Согласованно»
Заместитель директора по
УР МБОУ «Гимназия №7»
_____/ О.Е. Аракчеева
подпись ФИО
«25» августа 2023 г.

«Утверждено»
и введено в действие
приказом № 193-О от
«28» августа 2023 г.
Директор МБОУ
«Гимназия №7»
_____/ Т.Н. Кныш /
подпись ФИО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подвижные игры»
Направленность: спортивное
Возраст учащихся: 12 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Игошин В.Ю.,
педагог дополнительного образования

Утверждено на заседании
педагогического совета
Протокол №_1 от
«28» августа 2023 г.

КАЗАНЬ 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка _____ стр. 3
2. Условия реализации программы _____ стр. 4
3. Учебно-тематический план _____ стр. 5
4. Календарно-тематический план и содержание программы _____ стр. 6
5. Список литературы _____ стр.8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа включает в себя направление спортивных игр, которые включены в программу Спартакиады общеобразовательных учреждений, программу игр школьных спортивных клубов, таких как: футбол; мини футбол; волейбол; настольный теннис; баскетбол. Для дополнительной подготовки учащихся к участию в играх, развития и совершенствования физических способностей, технического мастерства, тактической подготовки, психологической и теоретической подготовленности.

Данная программа осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 – р.

Актуальность программы. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения спортивным играм детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники спортивных игр.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дополнительные занятия на занятиях по спортивным играм позволяет дополнительно развивать физические способности, формировать организм подрастающего поколения, прививать интерес, формировать привычки и знания необходимые для ведения здорового образа жизни. В данном возрасте происходит формирование психоэмоционального состояния, на данном этапе важно направить подростка в правильное направление, спортивные игры, популярные во всем мире являются хорошим для этого направлением.

В объединение «Спортивные игры» принимаются все желающие в возрасте 12 лет. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно образовательные, спортивные мероприятия.

Режим занятий объединения целесообразно проводить в группах по 15 человек, что позволяет детям проявить свои способности, а учителю осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку. 144 часа по два занятия в неделю длительностью 2-2,5 часа для детей 12 лет с чередованием теоретических и практических занятий - это оптимальный вариант при обучении спортивным играм.

Целью программы является обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки конкурентоспособных спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни

Задачи программы:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
- просмотр талантливых детей в юношески сборные команды региона.

Формы и методы работы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции
- Практические методы:
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо наличие в группе 16 занимающихся, 8 мальчиков и 8 девочек. Спортивный зал минимальных размеров 20x12. Так же возможно использование легкоатлетической дорожки. Инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий: баскетбольные мячи -16 шт, футбольные мячи – 16 шт, волейбольные мячи – 16 штук, теннисные мячи – 10 шт, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка для волейбола, кольца для баскетбола, футбольные ворота, легкоатлетические барьеры, координационная лестница, скакалки – 16 шт, гимнастические стенки, гимнастический канат, мячи для большого тенниса.

Учебно-тематический план:

№	Название темы	Всего
1	Легкая атлетика	16
2	Футбол	36
3	Мини футбол	26
4	Волейбол	20
5	Баскетбол	28
6	Настольный теннис	18
	Итого:	144

Календарно- тематический план:

№	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения, бег на длинные дистанции.		2
2	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения, бег на скорость, ускорение из различных положений.		2
3	Футбол. Остановка мяча различными способами. Передачи мяча внутренней стороной стопы и внешней.		2
4	Футбол. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.		2
5	Футбол. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.		2
6	Футбол. Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.		2
7	Футбол. Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.		2
8	Футбол. Быстрое нападение. Игровое поле.		2
9	Футбол. Закрепление быстрого нападения. Маневрирование		2
10	Футбол. Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.		2
11	Баскетбол. Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		2
12	Баскетбол. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		2
13	Баскетбол. Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		2
14	Баскетбол. Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		2
15	Баскетбол. Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		2

16	Баскетбол. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		2
17	Баскетбол. Закрепление передач в тройках в движении		2
18	Баскетбол. Закрепление передач одной рукой с поворотом		2
19	Баскетбол. Комбинация «восьмерка»		2
20	Баскетбол. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		2
21	Баскетбол. Комбинация «Рога»		2
22	Баскетбол. Совершенствование комбинации «Рога»		2
23	Баскетбол. Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		2
24	Баскетбол. Игровая подготовка, двухсторонняя игра в баскетбол		2
25	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Специально беговые упражнения.		2
26	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения. Прыжковая подготовка		2
27	Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в волейбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		2
28	Волейбол. Техника верхней прямой подачи в волейболе, техника нижней подачи в волейболе.		2
29	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху, отработка второй передачи, игра распасовщика.		2
30	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, прием мяча после нападающего удара и после подачи.		2
31	Волейбол. Техника нападающего удара, нападающий удар на месте после передачи.		2
32	Волейбол. Нападающий удар через сетку по зонам, нападающий удар в диагональ и в линию.		2
33	Волейбол. Техника блокирования нападающего удара. Одиночный, двойной и тройной блок.		2
34	Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол		2
35	Волейбол. Судейство игр в качестве главного судьи, второстепенного и диагонального.		2
36	Волейбол. Товарищеская игра.		2
37	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка. Развитие выносливости.		2
38	Легкая атлетика. Развитие выносливости, координации.		2

39	Настольный теннис. Техника безопасности, правила игры в настольный теннис, техническое оснащение.		2
40	Настольный теннис. Поддача по диагонали с подбрасыванием шарика, прямая поддача.		2
41	Настольный теннис. Поддача с неудобной стороны, крученая поддача.		2
42	Настольный теннис. Отбивание мяча после подачи, закручивание мяча после подачи.		2
43	Настольный теннис. Нападающий удар после небольшого розыгрыша.		2
44	Настольный теннис. Защита после нападающего удара, защита после серии нападающих ударов.		2
45	Настольный теннис. Скидки влево и вправо после нескольких розыгрышей.		2
46	Настольный теннис. Тактические действия в нападении.		2
47	Настольный теннис. Тактические действия в защите.		2
48	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей, прыжковые тренировки.		2
49	Легкая атлетика. Развитие выносливости, специально беговые упражнения, тренировки на частоту работы ног.		2
50	Мини футбол. Остановка мяча стопой и прокатывание стопой вперед на ход.		2
51	Мини футбол. Остановка мяча в движении и скидка назад на партнера.		2
52	Мини футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы, пяткой.		2
53	Мини футбол. Прием мяча бедром, стопой, грудью.		2
54	Мини футбол. Удар по неподвижному мячу подошвой, серединой стопы.		2
55	Мини футбол. Удар по катящемуся мячу с набеганием игрока.		2
56	Мини футбол. Удар по воротам после передачи мяча.		2
57	Мини футбол. Дальняя передача мяча от ворот, диагональная передача.		2
58	Мини футбол. Забегание на передачу к воротам, удар по воротам.		2
59	Мини футбол. Открывание после передачи мяча в свободную зону.		2
60	Мини футбол. Комбинация «бабочка», передача по диагонали.		2
61	Мини футбол. Тактика игры в защите, личная защита, зонная защита.		2
62	Мини футбол. Тактика нападения, нападения 2х1; 3х2; 4х3.		2

63	Футбол. Подвижная игра «Квадрат», передачи мяча в движении в одно касание.		2
64	Футбол. Удары по мячу в ворота, удары по мячу правой и левой ногой.		2
65	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.		2
66	Футбол. Передача мяча в стеночку, набегание на передачу мяча на ход.		2
67	Футбол. Диагональная передача мяча после передачи мяча от вратаря.		2
68	Футбол. Удары головой в ворота.		2
69	Футбол. Тактика игры в защите, защита различными схемами, принцип передвижения игроков в защите.		2
70	Футбол. Тактика игры в нападении, использование технических элементов в нападении.		2
71	Футбол. Переключение от защиты в нападение.		2
72	Футбол. Товарищеская игра		2
	Итого		144

Содержание программы:

Рабочая программа содержит раздел: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, мини-футбола, настольного тенниса.

Основной программы является развитие общей физической подготовки, обучение специфическим двигательным действиям необходимым для игры в настольный теннис, волейбол, баскетбол, футбол и мини-футбол.

Список литературы:

1. Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. -№ 12.-С. 3-6.
2. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
3. Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
4. Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
6. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
7. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
8. Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.
9. Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
10. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
11. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
12. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.