

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 01
от «27» сентября 2018 г.



«Утверждаю»
Директор «ГДТ им. А. Алиша»

Е. Ю. Габитова

Приказ № «221»
от «26» сентября 2018 г.

Одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «19» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Габдрахманов Рафик Рашидович

КАЗАНЬ 2018

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-подвижные игры с элементами футбола»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	Габдрахманов Рафик Рашидович педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	Срок реализации: 3 года. Возраст обучающихся: от 14 до 18 лет. Тип и вид программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Цель программы: Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности. Модуль: Стартовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповые.
7.	Формы мониторинга результативности	Участие на конференциях, семинарах. Участие в конкурсах.
8.	Результативность реализации программы	Начальная – 1 год обучения. Промежуточная – 2 год обучения. Итоговая – 3 год обучения
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.09.2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Спортивные и подвижные игры» рассчитана на один учебный год, 4 часа в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в «Подвижных и спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 4 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие Основы знаний	2	2	4
2	Игры малой интенсивности	2	16	18
3	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	2	12	14
4	Игры без разделения на команды	2	14	16
5	Игры разных народов	2	10	12
6	Командные игры и соревнования	2	20	22
7	Силовые игры	2	14	16
8	Спортивные игры по упрощенным правилам	2	14	16
9	Спортивные игры с соблюдением всех правил	2	20	22
10	Итоговое занятие		4	4
		18	126	144

См. также **ПРИЛОЖЕНИЕ**.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;

лишний», «Салки», и др.	
Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

См. также ПРИЛОЖЕНИЕ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного)

упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая при создании данной программы:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

ПРИЛОЖЕНИЕ

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 четверть				
1	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.

6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	Проявлять скоростные способности.
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
9	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

2 четверть

10	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Подвижная игра «Лисы и куры».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
14	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Ползание по	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по

		Ползание по гимнастической скамейке.	гимнастической скамейке различными способами.	гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке.	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость.
16	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3 четверть				
17	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности.
18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
20	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

21	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.
22	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.
23	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
25	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4 четверть				
26	Бадминтон	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
27	Бадминтон	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.
28	Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача волана.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.
29	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и

		Удар по неподвижному и катящему мячу.	ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	команде.
30	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
31	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.
32	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.