

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета
протокол № 12
«02» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 46
с УИОП

/ Л.В. Гейнц/

«02» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности**

«Президентские игры»
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 38ч./ 1ч. в неделю
Автор-составитель программы:
Абрамова Анастасия
Владимировна

СУРГУТ 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
ИГРЫ»
МБОУ СОШ №46 с УИОП

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Президентские игры»
Направленность программы	Физкультурно – спортивное направление
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Абрамова Анастасия Владимировна
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ от 10.04.2023 №ш46-13-478/3 «Об организации персонифицированного учета детей в 2023-2024 учебном году»
Информация о наличии рецензии	-
Цель	укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия спортивными играми.

Задачи	<p>1.развитие физических качеств и способностей;</p> <p>2.овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;</p> <p>3.обучение приемам и элементам спортивных игр: баскетбол, настольный теннис, шашки, лапта. Формирование начальных навыков судейства</p> <p>4. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности,</p> <p>5. выявление талантливых детей, приобщение к идеалам и ценностям «олимпизма». Подготовка к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры».</p> <p>6. воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.</p>
--------	--

Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни; - овладеть элементарной техникой основных элементов спортивных игр; - самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1 час/38 год
Возраст обучающихся	12-15 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> •групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; •работа по индивидуальным планам (в период каникул); •медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; •проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы; •инструкторская и судейская практика учащихся;

	<ul style="list-style-type: none"> •открытые учебно-тренировочные занятия.
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; компьютер; проектор.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>-Баскетбольные мячи-20 шт -Волейбольные мячи-20 шт - Координационная лестница-2 шт маты гимнастические; мячи набивные; форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны спортивные); мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч; гири, гантели. барьеры; колодки.</p>

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Президентские спортивные игры» составлена на основе авторской программы: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений, автор В.И. Лях (2012г.).

Программа разработана на основании законодательных и нормативно - правовых документов- Федеральный закон №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

<https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=366211#gPp1kfTDO n6EohT7>

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172 - 14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);

<https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=168723#OUw1kfTs cqutXnJq>

-Концепция развития дополнительного образования детей в ХМАО-Югре до 2030 года; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.).

<http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOSiypicBo.pdf>

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Особенностью программы «президентские игры» является то, что она ставит и решает актуальные вопросы физкультурно -спортивного развития обучающихся средних классов.

Актуальность программы. Данная программа составлена для привлечения обучающихся к подготовке их к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры». Спортивные игры, имеют важное значение в решении образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, развивают нравственные, моральноволевые качества, содействуют физическому развитию совершенствованию Спортивные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, координации, выносливости. В спортивных играх детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции. Обязательное соблюдение правил в играх способствует

воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Игры помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Педагог при этом может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, помогают установить с ними более тесный контакт. Характерной особенностью спортивных игр является не только богатство и разнообразие, но и свобода их применения, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся, направлена на увеличение двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни. Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Программа поможет воспитанию у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности; формированию культуры ведения здорового образа жизни; способствует увеличению двигательной активности обучающихся.

Новизна программы. Программа разработана с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Обучение спортивным играм сочетается с другими видами деятельности: общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями на развитие физических качеств.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности. Сложившаяся система проведения Президентских спортивных игр – это универсальный комплекс мероприятий для детей и молодежи, направленный на то, чтобы каждый, смог найти себе в рамках этой системы дело по душе, реализовать себя, профессионально самоопределиться, смог эффективно использовать свои знания, умения и физические качества в учебной, творческой, самостоятельной, досуговой физкультурной и спортивной деятельности. Занятия спортивными играми способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры. В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике разнообразных спортивных игр. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе

бесед занимающиеся знакомятся с основными правилами спортивных игр. Учащиеся получают представления о судействе спортивных игр. При изучении технических и тактических приемов применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации. Восстановление работоспособности происходит путем чередования тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Адресат программы: Программа ориентирована на детей 12-15 лет. В объединение принимаются все желающие по заявлению законного представителя. Допуск осуществляется школьным фельдшером на основании имеющейся основной группы здоровья. Условия формирования группы одновозрастные. Количество детей в группе, 1 год обучения – 20 человек.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 38 учебных недель, 1 час в неделю, 38 часов в год.

Занятия проводятся на школьной спортивной площадке и в спортивном зале.

Режим занятий в объединение - 1 раза в неделю по 1 часу.

Основная цель программы: укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия спортивными играми.

Задачи:

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

1. развитие физических качеств и способностей;

2. овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

3. обучение приемам и элементам спортивных игр: баскетбол, настольный теннис, шашки, лапта. Формирование начальных навыков судейства

4. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности,

5. выявление талантливых детей, приобщение к идеалам и ценностям «олимпизма». Подготовка к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры».

6. воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Основные формы организации образовательного процесса: в зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая тренировка, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный. Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку различных видов спортивной деятельности.

Программой предусмотрен контроль за уровнем физической подготовки, овладением двигательной культурой (участие в соревнованиях, судейство соревнований, проведение турниров).

Учебно- тематический план первый год обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Колво часов	
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	Беседа
2	Баскетбол	В процессе занятия	12	12	Учебно-тренировочное занятие
3	Волейбол	В процессе занятия	12	12	Учебно-тренировочное занятие
4	Общая физическая подготовка	В процессе занятия	6	6	Учебно-тренировочное занятие
5	Соревновательная подготовка	В процессе занятия	4	4	Результаты соревнований
6	Контрольные занятия	В процессе занятия	2	2	Промежуточная и итоговая аттестация
7	Итого	2	36	38	
	Всего часов за год	38			

Содержание программного материала стартового уровня.

Основы знаний (2 часа)

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питания.

Волейбол (12 часов) Теория. Правила игры в волейбол. Правила подготовки мест занятий, выбора спортивной одежды. Стойка волейболиста. Передвижения игрока.

Техника основных элементов игры. Техника подачи мяча. Техника приемов и передачи мяча. Учебно-тренировочные игры в мини-волейбол, волейбол. Технические и тактические действия игроков.

Практика. подбрасывание мяча; подачи мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Полет мяча», «Попробуй унеси», «Быстрые передачи», «У кого меньше мячей»

Баскетбол (12 часов) Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры в мини-баскетбол, стритбол.

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. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кто быстрее», «Пятнашки в тройках», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Салки с б/б мячом»

Общая физическая подготовка (6 часов): круговая работа на все группы мышц., подтягивание, работа со скакалкой, бег на скорость и на выносливость.

Контрольные занятия освоения программы(2 часа) проходит в виде сдачи экспресс-тестов, в середине и в конце года.

Соревновательная подготовка (4 часа) Соревнования в группе по волейболу, баскетболу, общей физической подготовке.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов спортивных игр; - самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

Личностные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы дополнительного образования «Президентские спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные

знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности; *В области*

нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение сохранять красивую осанку и телосложение при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации в области физической культуры и спорта, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

Метапредметные результаты освоения

программы *В области познавательной культуры:*

- развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование своей деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе занятий, двигательной деятельности, активное использование занятий для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. *В области коммуникативной культуры:*
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения программы.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за показателями физического развития и подготовленности, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. *В области физической культуры:*
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности и физической подготовки;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы аттестации учащихся

Основными показателями выполнения программных требований являются успешность применения различных форм и методов.

Методы определения результата:

- педагогическое наблюдение;
- оценка уровня физической подготовленности;
- соревновательный;

Формы определения результата:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях «Президентские спортивные игры», спортивных праздниках и соревнованиях.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- промежуточный контроль (после каждого раздела);
- итоговый контроль (май).

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

I этап (входной) – 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.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- игровое;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных тестов;

Пакет оценочных материалов и критерии оценивания

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов, соответствующих каждому году обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся **научатся** руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий; основным понятиям и правилам спортивной игры;

Обучающийся **получит возможность научиться:** использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре, взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;

соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр; пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;

Обучающийся **получит возможность научиться:**

выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Раздел: Волейбол

- согласование своих движения с траекторией и скоростью полета мяча;
- расположение игроков на площадке (своих и соперников);
- определение действий других игроков;
- анализ игровой обстановки;
- умение выполнять технические приемы.

Сдача контрольного норматива.

Практическое задание:

№	Контрольное упражнение	оптимальный	достаточный	низкий
1.	Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10-12	5-10	3-5
2.	Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)	8-10	5-8	3-5
3.	Передача мяча - нижняя или верхняя прямая, из 5 подач (раз)	4-5	3	1-2

Критерии оценки:

- оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел: Баскетбол

- согласование своих движений с траекторией и скоростью полета мяча;
- расположение игроков на площадке (своих и соперников);
- определение действия других игроков;
быстро анализировать игровую обстановку;
- умение выполнять технические приемы.

Сдача контрольного норматива.

№	Контрольное упражнение	оптимальный	достаточный	низкий
1.	Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1
2.	Ведение мяча правой и левой рукой (обводка стоек)	Учебное задание выполнено без ошибок на оптимальной скорости	Учебное задание выполнено с 1-2 мелкими ошибками на оптимальной скорости	Учебное задание выполнено со значительными ошибками на оптимальной скорости

Критерии оценки:

- оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел: Настольный теннис

- способность контролировать и управлять мячом в воздухе;
- специальная ловкость: «чувство мяча и ракетки»
- уровень владения техникой подачи

№	Контрольное упражнение	оптимальный	достаточный	низкий
---	------------------------	-------------	-------------	--------

1.	Набивание мяча(жонглирование) ладонной стороной ракетки стоя на месте за 1 мин (кол-во раз)	40	30	20
2.	Набивание мяча(жонглирование) поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (кол-во раз)	40	30	20
3	Подачи мяча накатом на сторону соперника (10 подач)	8-10	6-8	4-6
4.	Тест на координацию: равновесие на одной ноге (другая согнута и прикасается к колену опорной ноги)	20-30 сек	10-20 сек	Менее 10 сек

Контрольно-измерительные тесты

Контрольное упражнение	единица измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	сек/раз	20	15	10	15	10	5
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 4 x 9м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 9 м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Бег 500м,1000 м. Выполняется с высокого старта на спортивном стадионе или в спортивном зале. Фиксируется время пробегания дистанции.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. Учащийся выполняет прыжки через гимнастическую скамейку боком в течении 30 секунд. Подсчитывается количество сделанных прыжков.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 1 мин.

Прыжки на скакалке за 15 секунд. Учащийся выполняет прыжки через скакалку, вращением скакалки вперед, на двух ногах. Подсчитывается количество прыжков за 15 сек.

Наклон вперед из положения сидя. Учащийся сидя на гимнастическом коврике, ноги на ширине плеч, выполняет наклон вперед (ноги прямые, руки вытянуты вперед). Фиксируется касание руками измерительной линейки.

Подтягивания на высокой перекладине(мальчики). Из положения виса на высокой перекладине, хватом сверху, ноги вместе, туловище прямое, выполняются сгибания рук и разгибания рук (подбородок выше перекладины)

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы. Для реализации программы используются следующие методы. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ, работа с дополнительной литературой, просмотр видеоматериалов и презентаций. Применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При изучении техники выполнения отдельных элементов используется рассказ-показ, демонстрация рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы. Основные методы: игровой, соревновательный. 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, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся 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. Для эффективной работы учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В этом

возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами в работе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, технические элементы базовых видов спорта, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Ме-сяц, число	Время проведения	Форма занятия	Колво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Волейбол							
1				1	Волейбол. Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях волейболом. П/игры «Полет мяча», «Попробуй унеси», «Пионербол».	Спортивный зал	Наблюдение
2				1	Теория. Правила игры в волейбол и пионербол	Спортивный зал	Опрос
3				1	П/игры «Полет мяча», «Попробуй унеси», «Пионербол».	Спортивный зал	Наблюдение
4				1	Стойка игрока, передвижения. П/игры «Полет мяча», «Попробуй унеси», «Пионербол»	Спортивный зал	Наблюдение
5				1	Волейбол. Упражнения с мячами. Подачи мяча. Тестирование силовых способностей. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Спортивный зал	Наблюдение

6				1	Волейбол. Индивидуальные упражнения с мячом. Передача мяча сверху. П/игра в «Пионербол».	Спортивный зал	Наблюдение
7				1	Режим дня и питания. Волейбол. ОРУ с мячами. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Тестирование ловкости. Подвижные игры: «Снайперы», «Пионербол»	Спортивный зал	Наблюдение

8				1	Волейбол. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Спортивный зал	Наблюдение
9				1	Волейбол. Передача мяча о стену. П/игра «Быстрые передачи».	Спортивный зал	Наблюдение
10				1	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Спортивный зал	Наблюдение
11				1	Волейбол. Отработка техники подачи мяча, приемов и передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
12				1	Учебная игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Наблюдение
13				1	ОРУ. Соревнования по мини-волейболу в учебной группе.	Спортивный зал	Наблюдение
Баскетбол							

14			1	Баскетбол. Правила безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения, остановка шагом и прыжком, поворот на месте.	Спортивный зал	Опрос.Наблюдение
15			1	Ведение мяча. Игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Кто быстрее»	Спортивный зал	Наблюдение
16			1	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
17			1	Баскетбол. Броски мяча по кольцу. Игры: «Мяч в корзину», «Пятнашки в тройках».	Спортивный зал	Наблюдение

18			1	Броски мяча по кольцу.Штрафной бросок. Игра: «Салки с б/б мячом».	Спортивный зал	Наблюдение
19			1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Тест
20			1	Правила игры в мини-баскетболе. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	Спортивный зал	Наблюдение
21			1	Упражнения с б/б мячами. Игровые взаимодействия. Учебные игры в мини-баскетбол.	Спортивный зал	Наблюдение
22			1	ОРУ с набивными мячами. Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости ведения.	Спортивный зал	Наблюдение

23				1	Игры: «Борьба за мяч», «Стритбол».	Спортивный зал	Наблюдение
24				1	. Обманные движения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч.	Спортивный зал	Наблюдение
25				1	Соревнования по мини-баскетболу в учебной группе.	Спортивный зал	Наблюдение
26				1	Игровые взаимодействия. Учебные игры в мини-баскетбол.	Спортивный зал	Наблюдение
27				1	Теория правила игры в баскетбол и стритбол	Спортивный зал	Наблюдение
Общая физическая подготовка							
28				1	ОФП. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Спортивный зал	Наблюдение
29				1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спортивный зал	Наблюдение
30				1	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение
31				1	ОФП на гимнастической стенке, с набивным мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
32				1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	Спортивный зал	Наблюдение
33				1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
Соревнования							

34				1	Соревнования по пионерболу	Школьный стадион	Контроль
35				1	Соревнования по волейболу	Школьный стадион	Контроль
36				1	Соревнования по баскетболу	Школьный стадион	Контроль
37				1	Соревнования по стритболу	Школьный стадион	Контроль
38				1	Аттестация(контрольные занятия)	Спортивный зал	Тест

Календарный учебный график: составлен на 38 учебных недель/1 часа в неделю/38 часов в год.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь;

-Баскетбольные мячи-20 шт

-Волейбольные мячи-20 шт

-Координационная лестница-2 шт

- маты гимнастические;

- мячи набивные;

- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны спортивные); - мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч; гири, гантели.

- барьеры; - колодки; Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;

- видеофильмы; - компьютер; - проектор. **Контроль результативности программы:**

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Учебно-методическое обеспечение

Методические материалы для учителя	Материалы для учащихся	Материально-техническое обеспечение
<p>1. С. Н. Анискина, Методика обучения технике баскетбола / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 80 с.</p> <p>2. В. З. Бабушкин./ Подготовка юных баскетболистов. Учебно-методическое пособие/ - Киев, 1985. 58 с.</p> <p>3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.</p> <p>4. Л. П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры.</p>	<p>1. А. П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2020г.</p> <p>2. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004</p> <p>3 Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»; 2017-2020 гг.</p> <p>4. А. Д. Злобинский, «Размышления за шашечной доской» , 192 стр. 2016 г.</p> <p>5. Б. М. Блиндер и А.А. Косенко, «Середина игры в русские шашки», 132 стр; 2005 г.</p> <p>6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.</p> <p>7. В. З. Бабушкин./ Подготовка юных баскетболистов. Учебно-методическое пособие/ - Киев, 1985. 58 с.</p>	<p>Волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, набивные мячи, мячи волейбольные, баскетбольные, столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, гимнастические скамейки, скакалки, ограничительные стойки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, наборы для игры в шашки.</p>

<p>- Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.</p> <p>5. Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»; 2015-2018 гг.</p> <p>6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004</p> <p>7. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004</p> <p>8. Г. С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005</p> <p>9. Г. И. Погадаев «Народные игры» во внеурочное время., Москва, «Дрофа» 2010г.</p> <p>10. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017.</p> <p>11. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М. 20014г.</p> <p>12. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов , М. В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол», издательство Просвещение, 2012 г.</p> <p>13. А. Д. Злобинский. «Размышления за шашечной доской», 192 с., 2016 г.</p> <p>14. Г. И. Хацкевич , «25 уроков шашечной игры», 2017 г</p> <p>Тематические презентации, видеоматериалы по темам.</p> <p>Ресурсы Интернета: http://www.ucheba.com - Информация учебно-методического плана: учебные планы и программы, программы, сопровождаемые</p>	<p>https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «Физкульт-УРА!»</p> <p>http://www.shashkivsem.ru/kombinacii-russkie-shashki-1 -Шашки всем</p> <p>https://v-damki.com/task.html -Задачи по шашкам онлайн</p>	
---	--	--

учебно-методическими документами; образовательные стандарты и документы, которые публикует Минобрнауки России. http://spo.1september.ru/ - газета «Спорт в школе» http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей. www.edu.ru –Федеральный портал «Российское образование». https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа		
--	--	--

•
Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.