# Управление образования Починковского муниципального округа Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Мадаевская основная школа

PACCMOTPEHO

На заседании

методического совета

Руководитель МС

Привалова Л.В. Протокол №1от 24.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Ову- Ведякина О.К.

Протокол №1от24,08,2023

**УТВЕРЖДЕНО** 

Директор

Головина Г.И. Приказ №83 от 29.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Подвижные и спортивные игры»

для 5-9 классов

(2023-2024 учебный год)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Епифанова Н.И., учитель, высшая квалификационная категория

с. Мадаево, 2023 г.

#### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные и спортивные игры» для 5-9 классов (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями, регламентируемыми следующими нормативно-правовыми документами:

- 1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- 3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года.
- 5. Методическим пособием «Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с».
- 6. Программой воспитания МБ ОУ Мадаевской ОШ.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов и относится к физкультурно-спортивной направленности.

При создании Программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации Программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами основного общего образования.

Развивающая направленность Программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей содержания и планируемых результатов Программы является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания занятий, которые представлены двигательной деятельностью, способами

самостоятельной деятельности и физическим совершенствованием.

Содержание Программы представлено подвижными и спортивными играми, ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, активное вовлечение их в спортивную деятельность.

Актуальность программы. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающимися воспринимается как необходимая и естественная для саморазвития и самореализации. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях спортом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких, то есть игра оказывает положительное возлействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Актуальностью программы является социальный заказ общества на физическое воспитание подрастающего поколения и необходимость решения проблем здорового образа жизни регионов России и Нижегородской области.

**Новизна программы** состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения по формированию здорового образа жизни, выявлении приоритетных интересов обучающихся в спорте; особый акцент на детей, требующих педагогического внимания, в объединении (комплексе) в рамках программы смежных областей знаний: *биологии*, *физической культуре*.

**Педагогическая целесообразность.** Программа рассчитана на детей средней физической подготовки. Спортивные и физические игры не только способствуют развитию мышечного аппарата, но и помогают выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляют силу воли, повышают уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Школьник учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным. Занимаясь спортом, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

**Практическая значимость** программы определяется её практикоориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе дополнительного образования

Данная программа является модифицированной. В процессе разработки программы учтены мотивация и интересы учащихся, пожелания родителей - как социальных заказчиков, возможности социального взаимодействия.

Программа адресована детям 10-16 лет.

Группы имеют постоянный состав. Набор детей - свободный (без входного тестирования, без предъявления требованиям к знаниям и умениям детей). Группы могут формироваться по возрастному признаку, могут быть разновозрастного состава.

Наиболее часто у обучающихся встречаются следующие формы патологии со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА): сколиоз, остеохондроз, артрит, артроз, плоскостопие и др. Одна из причин, вызывающая болезни ОДА (кроме травм и инфекционных заболеваний) - диспропорция в развитии мышц. Одни мышцы находятся в постоянно растянутом состоянии и постепенно слабеют, в то время как другие постоянно напряжены и не позволяют суставам

занимать физиологичное положение. Выходом из такой ситуации является нормализация работы мышц и восстановление физиологичного положения суставов.

Постепенное приспособление организма к физическим нагрузкам влечет за собой мобилизацию и использование функциональных резервов организма, совершенствование имеющихся физиологических механизмов регуляции. Никаких новых функциональных явлений и механизмов в процессе приспособления не наблюдается, просто уже имеющиеся механизмы начинают работать совершеннее, интенсивнее и экономичнее. Тренировка сама по себе является адаптационным процессом, главное здесь — достижение нового уровня работоспособности на основе образования в организме специальной адаптивной функциональной системы с определенным уровнем физиологических констант. Систематическое дозированное применение физических упражнений положительно влияет на организм, обеспечивая функциональную адаптацию к бытовым и профессиональным нагрузкам. Адаптация к мышечной деятельности представляет собой системный ответ организма, направленный на достижение состояния тренированности.

Реализация программы может быть продолжена в рамках летнего оздоровительного периода по дополнительному плану (программе, проекту) и утверждена руководителем образовательной организации.

Основной формой обучения является учебное занятие.

Учебные занятия включают теоретический блок подачи учебного материала и практический блок.

*Теоретический блок* включает информационно-просветительский материал по разделам и темам программы. Среди *методов обучения* данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, лекция, объяснение и др.);
- беседа;
- показ (демонстрация, наблюдение, поход, презентация и др.);
- упражнения;
- самоподготовка.

Практический блок включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди методов обучения данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания;
- экскурсии, эстафеты, походы, экспедиции (пешие, выездные);
- конкурсы (внутри детского объединения, школьные, районные, областные и др. уровней), соревнования, турниры;
  - мастер-классы (выездные, семейные, массовые и др.);

Занятия в рамках Программы могут проводиться всей группой, минигруппами и индивидуально:

- *массовые* (проведение коллективных творческих дел, праздников, оздоровительных спортивных мероприятий и др.);
  - групповые (выезды в экспедиции, экскурсии, проведение походов и др.);
- мини-групповые (организация специализированных занятий для отработки определённых навыков);
- индивидуальные (разработка, обсуждение и выполнение индивидуальных проектов, работ и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на

практике они могут быть реализованы в комплексе:

- исследовательские методы (проекты и др.);
- игровые методы (игры, викторины, эстафеты, соревнования, конкурсы и др.);
- объяснительно-иллюстративные методы, сочетающие в себе словесные методы (рассказ, объяснение, работа с литературой, периодической печатью, журналами) с иллюстрацией различных по содержанию источников.
- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, минуты релаксации, динамические паузы, физминутки и др.)

#### Цель и задачи программы

<u>Цель</u>: создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность для самореализации личности, физического и духовного развития.

#### Задачи:

Образовательные:

- дать знания о здоровом образе жизни;
- сформировать представление о подвижных и спортивных играх;
- обучить основам техники и тактики игр;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости);
- развить память, внимание, мышление.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом, к играм;
- сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни у детей и подростков.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

В процессе реализации программы соблюдаются следующие *педагогические принципы*: принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения, принцип единства группового и индивидуального обучения, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых, принцип сознательности активности обучаемых, принцип доступности обучения при достаточном уровне его трудности, принцип наглядности, принцип коллективности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и

физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности о учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с учителем выполнение алгоритма - это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры - это не только важное средство воспитания, значение их шире - это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В секцию «Подвижные и спортивные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Результаты освоения Программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства

для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### Личностные результаты

Учащиеся должны:

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

### Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

#### Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий
- принимать самостоятельно решения;

- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников.

#### Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре спортивных и подвижных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
  - осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
  - разработать (придумать) свои подвижные игры.

#### Объём и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 36.

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

	количество недель	количество месяцев	количество часов
1 год обучения	36	9	36

#### Формы обучения

Форма обучения учащихся – очная.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Исходя из цели и задач раздела учебного плана, занятия обычно проводятся всем составом, но могут проводиться по группам (2-6 человек) и индивидуально. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

#### Формы занятий

- исследовательская работа;
- участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях;
- эстафеты;
- подвижные и спортивные игры, познавательные игры, конкурсы, спортивные праздники и другие массовые мероприятия.

#### Виды деятельности:

- теоретическая,
- практическая,
- игровая,
- познавательная.

#### Режим занятий

Занятия проводятся по 1 часу в неделю, что составляет 36 часов в год.

Режим работы в течение учебного года одинаков: как правило, объединение собирается на занятия в определенный день и час, в соответствии с утвержденным расписанием.

#### Планируемые результаты

- укрепится здоровье учащихся посредством развития физических качеств;
- разовьются двигательные реакции, точность движений, ловкость;
- разовьется сообразительность;
- улучшатся внимание, культура поведения;
- научатся работать индивидуально и в группе,
- разовьются природные задатки и способности учащихся;
- разовьются доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- разовьются коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

#### Учебный план

	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы
					промежуточной
					аттестации
1	Основы знаний	3		3	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	9	10	Опрос
3	Подвижные игры	2	8	10	Опрос
4	Спортивные игры	3	9	12	Практическое занятие

5	Итоговое занятие	1		1	Участие в «Дне здоровья»
	ВСЕГО	10	26	36	

# Содержание учебного плана

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

#### 1.Основы знаний.

Введение в программу. Знакомство с программой и планом работы на год. История развития спорта в России. Выдающиеся достижения спортсменов. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

Теоретическая часть: развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Ухудшение экологии. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростносиловых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития игровой ловкости.

## 3. Подвижные игры

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». «Городки""День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", «Игры народов мира», "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

#### 4. Спортивные игры.

Волейбол, знакомство с игрой, техникой выполнения различных приемов. Техническая подготовка. Задачи технической подготовки. Техника приёма мяча в волейболе, стойка игрока (исходные положения), ходьба, бег, перемещения, овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча; отбивание мяча; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху и др. Баскетбол. Футбол.

# 5. Итоговое занятие

Проведение промежуточной аттестации в форме участия в «Дне здоровья».

# Календарный учебный график

Месяц	Недели	Количество	Количество	Дата	Учебный/каникулярный
	по	недель	часов	проведения	период
	порядку				
	1.	1	1	08.09.2023	Учебная неделя
Сентябрь	2.	1	1	15.09.2023	Учебная неделя
	3.	1	1	22.09.2023	Учебная неделя
	4.	1	1	29.09.2023	Учебная неделя
	5.	1	1	06.10.2023	Учебная неделя
Октябрь	6.	1	1	13.10.2023	Учебная неделя
	7.	1	1	20.10.2023	Учебная неделя
	8.	1	1	27.10.2023	Учебная неделя
	9.	1	1	03.11.2023	Каникулы
Ноябрь	10.	1	1	10.11.2023	Учебная неделя
	11.	1	1	17.11.2023	Учебная неделя
	12.	1	1	24.11.2023	Учебная неделя
	13.	1	1	01.12.2023	Учебная неделя
Декабрь	14.	1	1	08.12.2023	Учебная неделя
	15.	1	1	15.12.2023	Учебная неделя
	16.	1	1	22.12.2023	Учебная неделя
	17.	1	1	12.01.2024	Учебная неделя
Январь	18.	1	1	19.01.2024	Учебная неделя
	19.	1	1	26.01.2024	Учебная неделя
	20.	1	1	01.02.2024	Учебная неделя
Февраль	21.	1	1	08.02.2024	Учебная неделя
	22.	1	1	15.02.2024	Учебная неделя
	23.	1	1	22.02.2024	Учебная неделя
	24.	1	1	29.02.2024	Учебная неделя
	25.	1	1	07.03.2024	Учебная неделя
Март	26.	1	1	14.03.2024	Учебная неделя
	27.	1	1	21.03.2024	Учебная неделя
	28.	1	1	28.03.2024	Каникулы
	29.	1	1	05.04.2024	Учебная неделя
Апрель	30.	1	1	12.04.2024	Учебная неделя
	31.	1	1	19.04.2024	Учебная неделя
	32.	1	1	26.04.2024	Учебная неделя
	33.	1	1	03.05.2024	Учебная неделя

Май	34.	1	1	10.05.2024	Учебная неделя
	35.	1	1	17.05.2024	Учебная неделя
	36.	1	1	24.05.2024	Учебная неделя
ВСЕГО		36	36		

#### Формы аттестации

Аттестация учащихся проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Мадаевской основной школы. Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Промежуточная аттестация учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Подвижные и спортивные игры" проходит в период с 15 по 30 мая (в соответствии с календарным учебным графиком) в форме участия в общешкольном празднике День здоровья, где учащиеся демонстрируют свои знания и умения, полученные за учебный год. В течение учебного года на каждом занятии проводится текущий контроль в различных формах: собеседование, наблюдение, практическая работа, викторина, самоконтроль, и др.

#### Оценочные материалы

Для определения достижения учащимися планируемых результатов в программе используется следующая диагностическая методика:

Высокий уровень освоения программы (ВУ),

Средний уровень освоения программы (СУ),

Низкий уровень освоения программы (НУ).

Уровни теоретической подготовки не оцениваются, уровни практической подготовки развития и воспитанности определяются исходя из следующих оценочных материалов:

#### Практическая подготовка (применение полученных компетенций):

Оценочные материалы для определения качества усвоения программы по разделам в течение учебного года по личностным результатам:

Высокий уровень умений (ВУ) - Чёткое и грамотное выполнение практических навыков в полном объёме, самостоятельно

Средний уровень умений (СУ) - Выполнение практических навыков с небольшими затруднениями.

Низкий уровень умений (НУ) - Выполнение практических навыков с обращением за помощью к педагогу или товарищам.

Данные практической подготовки фиксируются в таблице и учитываются при подведении итогов и промежуточной аттестации за текущий год.

№	ФИ учащегося	Раздел программы					Итоговый
п/п							уровень
		1	2	3	4	5	

_				

### Методические материалы

#### Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место, закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное "включение" элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Предусмотрено проведение занятий в 5-9 классах (34 занятия, 1 раз в неделю).

## Условия реализации программы

**Материально - техническое обеспечение программы**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты и др.

**Методическое обеспечение программы**: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

#### Информационное обеспечение

http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 Спортивные праздники -

Материалы к праздникам

http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-

сообщество учителей

http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования

https://multiurok.ru/ Сайт для учителей

http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский

общеобразовательный портал

http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей

http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет

http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?

cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры

http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры

http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал

http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura

http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры

https://intolimp.org/publication/fizkultura/ Сайт для учителей физической культуры

https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-

 $\% \, D0\% \, B4\% \, D0\% \, BE\% \, D1\% \, 81\% \, D1\% \, 82\% \, D0\% \, B8\% \, D0\% \, B6\% \, D0\% \, B5\% \, D0\% \, BD\% \, D0\% \, B8\% \, D1\% \, 8F/10\% \, B8\% \, D1\% \, D1\% \, D1\% \, B1\% \, D1\% \, D1\%$ 

Сайт для учителей физической культуры

http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\_uchitelja/fizkultury/23

http://spo.1september.ru/

www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

современный центр информационного и библиотечного обслуживания

rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»

http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России

http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post 470.html Методическая копилка

http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603 Инновационная деятельность учителей физкультуры

http://www.docme.ru/ информационный сервис

https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей

http://www.e-osnova.ru/journal/16 Физическая культура. Все для учителя

# Список литературы

#### Для педагога:

- 1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- 2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2002
- 1. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- 1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- 1. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
- 1. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- 1. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
- 1. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие Нижневартовск, 2001
- 1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
- 1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 1. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
- 1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
- 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
- 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов М., ФиС, 1967, 1972.
- 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- 5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- 6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений М., ФиС, 1973
- 7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М., ФиС, 1967.
- 8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов Минск, 1970.
- 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения М., ФиС, 1999.

- 10. Линдеберг Ф. Баскетбол игра и обучение М., ФиС, 1971, 1972.
- 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
- 12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста М., ФиС, 1981, 1985.

#### Для учащихся:

- 1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978
- 1. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- 1. Эйнгорн А. Н.: 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
- 1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- 2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- 4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- 5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- 7. Малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, музыкальный центр

# Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов // занятий	Обще е	В том ч	исле:	Форма контроля	Дата проведения
		количес тво	теоретич еских	практ ически х		
	Основы знаний	3	3			
1	Вводное занятие	1	1			
2	История развития спорта в России	1	1			
3	Выдающиеся достижения спортсменов	1	1			
	Общая физическая подготовка	10	1	9		
4	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1			
5	Гимнастическая подготовка	1		1		
6	Развитие выносливости	1		1		
7	Развитие силовых качеств	1		1		
8	Легкоатлетическая подготовка	1		1		
9	Закаливание и здоровье	1		1		
10	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1		
11	Специальная физическая подготовка	1		1		
12	Комплексные упражнения. Профилактика травматизма	1		1		
13	Гигиена и здоровье	1		1	Опрос	
	Подвижные игры	10	2	8		
14	Подвижные игры, виды, техника безопасности	1	1			
15	Подвижные игры, знакомство с правилами	1	1			
16	Подвижные русские народные игры	1		1		
17	Подвижные игры народов мира	1		1		
18	Подвижные игры с мячом	1		1		
19	Подвижные игры с мячом	1		1		
20	Городки	1		1		
21	Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом	1		1		
22	Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения,	1		1		

	змейкой и зигзагом				
23	Конкурс «Быстрые и	1		1	Практическ
	ловкие»				ое занятие
	Спортивные игры	12	3	9	
24	История возникновения	1	1		
	спортивных игр, виды			- 1	
25	Волейбол. Техника	1		1	
	нападения. Действия без				
	мяча. Перемещения и стойки.				
26	Волейбол. Передача на	1		1	
20	точность, передача двумя	1		1	
	руками Встречная перелача				
27	Волейбол. Подача мяча:	1		1	
	нижняя прямая, нижняя				
	боковая, подача сверху.				
28	Волейбол. Техника защиты.	1		1	
	Прием мяча: сверху двумя				
	руками, снизу двумя				
29	руками. Блокирование.	1		1	
29	Волейбол. Групповые действия игроков.	1		1	
	Взаимодействие игроков				
	передней линии при приеме				
	от подачи				
30	Волейбол.Командные	1		1	
	действия. Прием подач.				
	Расположение игроков при				
21	приеме.	1		1	
31	Волейбол. Групповые	1		1	
32	действия игроков Баскетбол	2	1	1	
32 33	Футбол	$\frac{2}{2}$	1	1	Опрос
34	Итоговое занятие	<del>2</del> 1	1	1	Участие в
	11 01 0D00 Julin I HO	1	1		«Дне
					здоровья»
	ВСЕГО	36	10	26	