

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
(протокол №1 от 29 августа 2024 года)



Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень обучения – базовый

Составитель:

Тихомиров Сергей Вячеславович

Грязовец

2024

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Подвижные игры**» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями, регламентируемыми следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями),
- Концепция развития дополнительного образования детей /Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242,
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Устав МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца».

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 в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

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

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, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Воспитанник 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 с культурными и образовательными центрами микрорайона, города и области.

Программа адресована детям 6-8 лет.

Группы имеют постоянный состав 15-30 человек.

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 физиологическое положение. Выходом из такой ситуации является нормализация работы мышц и восстановление физиологического 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.).

1.2. Цель и задачи программы

Цели и задачи программы

Исходя из особенностей спортивной деятельности, специфики Программы в рамках физкультурно-спортивной направленности, традиций учреждения, где реализуется программа, и особенностей контингента учащихся определены цель и задачи программы.

Целью программы является создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность для самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие 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.

В основе Программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

•воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;

•переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития ребёнка;

•ориентацию на результаты образования, где развитие личности строится на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

•признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития личности;

•учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических

особенностей учащихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

- обеспечение преемственности образования;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, обеспечивающих рост физического потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в деятельности.

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.

1.3. Учебный план, содержание программы

Учебный план

	Название разделов, тем	Часы			Форма аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	6	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Опрос
3	Подвижные игры	20	4	16	Опрос
4	Спортивные игры	20	2	18	Практическое занятие
5	Итоговое занятие	2	2	0	Участие в «Дне здоровья»
	ВСЕГО	68	16	52	

Содержание учебного плана

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 скоростно- силовых 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».

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

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:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;

- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Кол-во учебных недель	количество часов	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
34	68	2 академических часа	1 раз в неделю

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь
- секундомер
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- учебно-методическая литература

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- текущая аттестация;
- полугодовая и годовая аттестация.

Контроль результатов обучения осуществляется на основе критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся, определенных в образовательной программе. Аттестации подлежат все обучающиеся объединения.

Форма текущей аттестации: тестирование, контрольное задание, практическая работа

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся по данной программе:

- соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
- отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения;

Формы проведения аттестации: тестирование, зачет, соревнование

2.4. Методические материалы:

- Картотека упражнений
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Регламент проведения турниров

2.5. Воспитательные компоненты

Основные направления воспитательной работы

1. Гражданско-патриотическое;
2. Духовно-нравственное;
3. Интеллектуальное воспитание;
4. Здоровьесберегающее воспитание;
5. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Экологическое воспитание;
8. Самоопределение и профессиональная ориентация.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

– создать социально-психологические условия для развития личности;

- формировать потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создать условия для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива;
- создать условия воспитания гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- способствовать профессиональному самоопределению.

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции;
- участие в общественных мероприятиях.

Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского коллектива (организация соревнований с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный	Планируемый результат

1.	Гражданско-патриотическое	Беседа "Современные герои!"	Сентябрь -Октябрь	Педагог дополнительного образования	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, формирование чувства ответственности защищать Родину.
2.	Духовно нравственное	Открытый урок по ментальной арифметике «Бабушка, давай со мной!»	Декабрь	Педагог дополнительного образования	Вовлечение пожилых родственников к обучению ментальной арифметике. Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.
4	Спортивно-оздоровительное	Спортивно-математическая игра. «Реши пример, выбери спортивное упражнение».	Февраль	Педагоги дополнительного образования	Повторение материала правил вычисления. Развитие социально значимых ценностей и здорового образа жизни у подрастающего поколения.
5	Гражданско-патриотическое	Беседа. «Загадочный космос».	Апрель	Педагог дополнительного образования	Воспитание уважения к людям, посвятившим свою жизнь освоению космоса.

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижевартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2010
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2000

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