Муниципальное казенное образовательное учреждение «Основная общеобразовательная

школа п. Шальский Пудожского муниципального района, республики Карелия»

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы: Смирнова Е.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2023 год

Дополнительная

общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**5-6 класс школьного спортивного клуба**

Программу разработал учитель физической культуры

Тереховская С.Н.

П. Шальский, 2023 г

**Пояснительная записка.**

Программа ШСК «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся  материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-12 лет.

 Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся 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 учеников 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 коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации  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 учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности  обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную  дать простор воображению.

**Цель программы:**удовлетворить потребность  школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами**данной программы являются:

* укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки  и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развитие коммуникативной компетентности  школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Содержание программы.**

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 дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их  шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. 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.

**Предполагаемые результаты реализации программы.**

     Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или  плохие;

-выражать  свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

* Регулятивные УУД:

-определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

* Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

* Коммуникативные УУД:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения        работоспособности, организации отдыха и укрепления  здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;

- умение работать в коллективе.

**Формы и виды контроля.**

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

**Распределение часов по годам обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| № | **Разделы** |
| **5кл-6кл** |
| 1 | Футбол. | 8 |
| 2 | Баскетбол. | 8 |
| 3 | Пионербол. | 8 |
| 4 | Волейбол. | 10 |
|  | **Итого:** | **34** |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов,  блоков, тем. | Всего, час | Характеристика  деятельности  обучающихся |
|  | **(5-6 класс)** | | |
|  | 1. **Футбол.** | **8** |  |
| 1 | Правила ТБ. История футбола.  Основные правила игры в футбол. | 1 | Изучают историю футбола и запоминают имена  отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2 | Изучение стоек игрока,  перемещений в стойке. | 1 |
| 3 | Варианты ведения мяча  без сопротивления защитника. | 1 |
| 4 | Удары  по воротам на точность  попадания мячом в цель. | 1 |
| 5 | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| 6 | Позиционные нападения  без изменения позиций игроков. | 1 |
| 7 | Нападение 3:1, 3:2 с атакой  и без атаки на ворота. | 1 |
| 8 | Игра по упрощённым правилам  мини-футбола. | 1 |
|  | 1. **Баскетбол.** | **8** |  |
| 9 | Правила ТБ. История баскетбола.  Основные правила игры в баскетбол. | 1 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена  отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 10 | Изучение стоек игрока,  перемещений в стойке. | 1 |
| 11 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | 1 |
| 12 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 13 | Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. | 1 |
| 14 | Комбинации: ловля, передача,  ведение, бросок. | 1 |
| 15 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 |
| 16 | Игра по упрощённым правилам  мини-баскетбола. | 1 |
|  | 1. **Пионербол.** | **8** |  |
| 17 | Правила ТБ. История пионербола.  Основные правила игры в пионербол. | 1 | Изучают историю пионербола .Овладевают основными приёмами игры в пионербол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 18 | Изучение стоек игрока,  перемещений в стойке. | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | 1 |
| 20 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. | 1 |
| 21 | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | 1 |
| 22 | Вырывание и выбивание мяча.  Блокирование броска. | 1 |
| 23 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 |
| 24 | Игра по упрощённым правилам | 1 |
|  | 1. **Волейбол.** | **10** |  |
| 25 | Правила ТБ. История волейбола.  Основные правила игры в волейбол. | 1 | Изучают историю волейбола и запоминают имена  отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 26 | Изучение стоек игрока,  перемещений в стойке. | 1 |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 28 | Приём мяча снизу двумя руками на месте  и после перемещения вперёд. | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча  с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 |
| 30 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 31 | Комбинации:  приём, передача, удар. | 1 |
| 32 | Позиционное нападение без изменения  позиций игроков (6:0). | 1 |
| 33 | Игра по упрощённым правилам  мини-волейбола. | 1 |
| 34 | Игра по упрощённым правилам  мини-волейбола. | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**Материально-техническое обеспечение**

         Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

          Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком  
**Д** –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**П** –полный комплект (для каждого обучающегося);  
**К** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
| 1 | Стенка гимнастическая | П |
| 2 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 3 | Мячи:  набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 4 | Мат гимнастический | П |
| 5 | Ворота | П |
| 6 | Рулетка измерительная | К |
| 7 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 8 | Сетка волейбольная | Д |
| 9 | Аптечка | Д |