



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

г. Полесск ул. Шевчука, дом 10, телефон/факс: 8-401-58-3-53-65

e-mail: maouschoolpolessk@yandex.ru
www.polessk-school.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 30.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ «Полесская СОШ»

С.А. Головачёв

от 30.08.2019 г.

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации программы: 2019-2020 г.г.

Составил:

учитель физической культуры 1 категории

Шварцман Ольга Юрьевна

г. Полесск
Полесский ГО
Калининградской области
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- ФЗ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

- Учебного плана МАОУ «Полесская СОШ» 2019-2020г

Настоящая рабочая программа дополнительного образования предназначена для учащихся 6-7 классов МАОУ «Полесская СОШ» составлена на основе комплексной программы физического воспитания.

Занятия в группах дополнительного образования секции проводится в форме игр и практикумов.

Количество часов в год на реализацию программы – 68 часов, 2 часа в неделю.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Данная программа разработана для реализации в школе. Она предусматривает выполнение учащимися нормативов по спортивным играм, участие во внутри школьных, районных и областных соревнованиях.

Для учащихся посещающих и принимавших участие в реализации программы «Спортивные игры» ставятся **задачи**:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по ГТО, закаливание организма.

Цель: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности. Привитие любви к коллективным видам деятельности.

Задачи дополнительного образования:

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

- овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умением использовать их в режиме рабочего дня, активного отдыха и досуга.
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в игровой деятельности.
- воспитание умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- изучение правил игр;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости)
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование стойкого интереса к занятиям.
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ЗАНЯТИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Вид программного материала	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по планированию
Баскетбол	34	34
Настольный теннис	34	34
Итого	68	68

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по дополнительному образованию.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по дополнительному образованию являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития

(длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- 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

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ.

Подвижные игры.

Играть в подвижные командные игры.

Элементы баскетбола Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Игра в баскетбол.

Элементы настольного тенниса Перемещения игрока, различные упражнения с мячом и ракеткой, подачи мяча, удары по мячу справа, слева. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	Баскетбол	34
1	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка, остановка и передвижение игрока.	1
2	Школа мяча.(мячи теннисные)	1
3	Школа мяча.(мячи баскетбольные)	1
4	Ловля и передача мяча на месте, двумя руками от груди.	1
5	Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	1
6	Ведение мяча на месте и в движении.	1
7	Ведение мяча на месте и в движении.	1
8	Обучение технике броска в кольцо с боку.	1
9	Повторение техники броска в кольцо с боку.	1
10	Совершенствование техники броска в кольцо с боку.	1
11	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).	1
12	Ведение мяча в движении удобной рукой.	1
13	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.	1
14	Прикладные эстафеты	1
15	Ведение мяча в движении удобной рукой.	1
16	Прикладные эстафеты с мячом	1
17	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1
18	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов	1
19	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1
22	Развитие силовых качеств.	1

23	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.	1
24	Передачи мяча в движении в тройках.	1
25	Передачи мяча в движении в тройках.	1
26	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
27	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 3 на 3 на одно кольцо.	1
28	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 3 на 3 на одно кольцо.	1
29	Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три	1
30	Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка)	1
31	Игра в баскетбол без ведения мяча	1
32	Игра в баскетбол	1
33	Игра в баскетбол	1
34	Игра в баскетбол	1
	Настольный теннис	34
35	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
36	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками	1
37	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений	1
38	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений	1
39	Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на оценку	1
40	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1
41	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1
42	Выполнение ударов у стенки на оценку	1
43	Способы держания ракетки. Удары по мячу	1
44	Обучение технике подачи мяча	1
45	Повторение технике подачи мяча	1
46	Совершенствование технике подачи мяча	1
47	Подача мяча на оценку	1
48	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1
49	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1
50	Сочетание ударов	1

51	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками	1
52	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками	1
53	Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры	1
54	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	1
55	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	1
56	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1
57	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1
58	Свободная игра на столе	1
59	Свободная игра на столе	1
60	Свободная игра на столе	1
61	Игра на счет из одной, трех партий	1
62	Игра на счет из одной, трех партий	1
63	Игра на счет из одной, трех партий	1
64	Игра на счёт с разными противниками.	1
65	Игра на счёт с разными противниками.	1
66	Игра на счёт с разными противниками.	1
67	Игра на счёт с разными противниками.	1
68	Игра на счёт с разными противниками.	1
	Итого	68

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Содержание	Первый год обучения
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября 2019г.
Окончание учебного года	1 июня 2020г.
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	Сентябрь, декабрь
Всего недель	34 недель
1-ое полугодие	16 недель
2-ое полугодие	18 неделя
Продолжительность рабочей недели	6 дней
Дни занятий	Вторник, четверг
Время занятий	15 ¹⁵ -16 ⁰⁰
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	90 мин.
Сроки проведения мониторинга	ноябрь
Сроки проведения соревнований	декабрь, апрель