



**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: 11-13 лет

Срок реализации программы: 2019-2020 г.г.

Составил:

учитель физической культуры 1 категории

Кобель Владимир Николаевич

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.

Настоящая рабочая программа дополнительного образования предназначена для учащихся 11-13 лет МАОУ «Полесская СОШ» составлена на основе комплексной программы физического воспитания.

Занятия в группах секции проводятся в форме игр и практикумов.

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

Данная программа дополнительного образования является частью основной образовательной программы. 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 внутришкольных 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 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

| Вид программного материала | Кол-во часов по программе | Кол-во часов по планированию |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Мини-футбол | 10 | 10 |
| Волейбол | 25 | 25 |
| Баскетбол | 25 | 25 |
| Настольный теннис | 8 | 8 |
| Итого: | 68 | 68 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ.

Подвижные игры.

Играть в подвижные игры с элементами мини-футбола, волейбола, баскетбола.

Элементы волейбола Стойки и передвижения игрока, Передача мяча сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками после накидывания. Подача мяча снизу прямой рукой. Игра в пионербол.

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 по упрощённым правилам.

Элементы мини-футбола Перемещения игрока, остановка мяча, передачи мяча различными способами на месте и в движении, отработка удара мячом по воротам. Игра в мини-футбол.

Элементы настольного тенниса Перемещения игрока, различные упражнения с мячом и ракеткой, подачи мяча, удары по мячу справа, слева.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Название раздела, темы уроков | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| | Мини-футбол | 10 |
| 1 | Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча. | 1 |
| 2 | Повторение передачи мяча. Остановка мяча. | 1 |
| 3 | Техника передвижения. Удары по мячу. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| | | |
| 4 | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. | 1 |
| 5 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | 1 |
| 6 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 1 |
| 7 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 1 |
| 8 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. | 1 |
| 9 | Двусторонняя игра в мини-футбол | 1 |
| 10 | Двусторонняя игра в мини-футбол | 1 |
| | Баскетбол | 25 |
| 11 | ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка, остановка и передвижение игрока. | 1 |
| 12 | Школа мяча.(мячи теннисные) | 1 |
| 13 | Школа мяча.(мячи баскетбольные) | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте, двумя руками от груди. | 1 |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди. | 1 |
| 16 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 17 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 18 | Обучение технике броска в кольцо с боку. | 1 |
| 19 | Повторение техники броска в кольцо с боку. | 1 |
| 20 | Совершенствование техники броска в кольцо с боку. | 1 |
| 21 | Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). | 1 |
| 22 | Ведение мяча в движении удобной рукой. | 1 |
| 23 | Прикладные эстафеты | 1 |
| 24 | Ведение мяча в движении удобной рукой. | 1 |
| 25 | Прикладные эстафеты | 1 |
| 26 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 27 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 28 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 29 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 30 | Передачи мяча в движении в тройках. | 1 |
| 31 | Передачи мяча в движении в тройках. | 1 |
| 32 | Игра в баскетбол | 1 |
| 33 | Игра в баскетбол | 1 |
| 34 | Игра в баскетбол | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 35 | Игра в баскетбол | 1 |
| | Волейбол | 25 |
| 36 | ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 37 | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 38 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой. | 1 |
| 39 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 40 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 41 | Обучение технике подачи мяча снизу прямой рукой. | 1 |
| 42 | Повторение технике подачи мяча снизу прямой рукой. | 1 |
| 43 | Передача мяча через сетку. | 1 |
| 44 | Приём мяча снизу после накидывания через сетку. | 1 |
| 45 | Прикладные эстафеты. | 1 |
| 46 | Передача мяча через сетку после разыгрывания в тройке. | 1 |
| 47 | Передача мяча через сетку после разыгрывания в тройке. | 1 |
| 48 | Прикладные эстафеты. | 1 |
| 49 | Обучение технике подачи мяча сбоку прямой рукой. | 1 |
| 50 | Повторение технике подачи мяча сбоку прямой рукой. | 1 |
| 51 | Совершенствование технике подачи мяча сбоку прямой рукой. | 1 |
| 52 | Встречные Эстафеты. | 1 |
| 53 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 54 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 55 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 56 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 57 | Игра в волейбол | 1 |
| 58 | Игра в волейбол | 1 |
| 59 | Игра в волейбол | 1 |
| 60 | Игра в волейбол | 1 |
| | Настольный теннис | 8 |
| 61 | Обучение упражнениям с ракеткой. | 1 |
| 62 | Обучение упражнениям с ракеткой. | 1 |
| 63 | Тренировка с ракеткой и мячом. | 1 |
| 64 | Тренировка с ракеткой и мячом. | 1 |
| 65 | Освоение подачи. | 1 |
| 66 | Отработка ударов | 1 |
| 67 | Обучение игре через сетку. | 1 |
| 68 | Обучение игре через сетку. | 1 |
| | Итого: | 68 |

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

| | |
|--|---|
| Содержание | Первый год обучения |
| Количество групп | 1 |
| Начало учебного года | 1 сентябрь 2019г. |
| Окончание учебного года | 1 июня 2020г. |
| Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний | ноябрь, июнь |
| Всего недель | 34 недели |
| 1-ое полугодие | 13 недель |
| 2-ое полугодие | 22 неделя |
| Продолжительность рабочей недели | 6 дней |
| Дни занятий | Вторник, среда |
| Время занятий | 15 ¹⁵ -16 ⁰⁰ ; 15 ²⁰ -16 ⁰⁵ |
| Недельная образовательная нагрузка, занятий | 2 |
| Объем недельной образовательной нагрузки, минуты | 90 мин. |
| Сроки проведения мониторинга | ноябрь |
| Сроки проведения соревнований | декабрь, апрель |

**ПЛАНИРОВАНИЕ НЕСИСТЕМНЫХ ФОРМ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| | |
|---|--|
| Октябрь Соревнования среди 5-х классов по мини футболу | Март Соревнования «А ну-ка девочки» |
| Октябрь Товарищеские встречи по «Пионерболу». | Апрель Показательные выступления. |
| Ноябрь Соревнования «Весёлые старты» | Май Товарищеские игры по мини |

| | |
|--|--|
| | футболу |
| Декабрь Прикладные эстафеты между сборной | Июнь Летние игры в футбол. |
| Январь Соревнования по баскетболу. | Июль Летние игры в баскетбол. |
| Февраль Соревнования «А ну-ка мальчики» | Август Летние игры в волейбол. |