

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Выльгортса 1 №-а шөр школа» муниципальёй велöдан сьöмкүд учреждение

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Шмидт О.П.
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Выльгортская СОШ №1»
 Василькова О.Ю.
Приказ № 349 от 02.09.2024г.



Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры России»

Возраст обучающихся 9-10 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель – Созонов П.М.

Направленность – физкультурно-спортивная

с.Выльгорт 2024г.

Пояснительная записка.

Данная дополнительная образовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры России»», далее программа, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом МБОУ «Выльгортская СОШ №1»

Направленность образовательной программы – физкультурно- спортивная

Актуальность – в настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития обучающихся. В соответствии с этим проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Новизна дополнительной общеразвивающей программы - предлагаемая программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся в максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, пользоваться приобретенными навыками. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также является важным средством активного отдыха. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях разных уровней.

Обучение, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими **принципами**:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности;

Данная программа предназначена для учащихся 9-10 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Характеристика программы.

Уровень - дополнительная образовательная программа;

Вид – дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая;

Тип-модифицированная;

Направленность – Физкультурно-спортивная

По возрастному принципу – разновозрастная;

По масштабу - учрежденческая;

По времени- 1 год обучения;

Уровень освоения – общеразвивающий;

Цель программы: Развивать у учащихся быстроту, силу, ловкость. Интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
 2. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
 3. воспитание черт спортивного характера;
 4. овладение различными спортивными играми и основами соревновательной деятельности
- сформировать ценностные ориентиры в овладении основ спортивной деятельности, дать возможность каждому воспитаннику открыть для себя мир спорта, проявить и реализовать свои творческие способности.

Особенности и условия реализации программы***Методы организации учебных занятий:******I. Специфические.***

1. Методы строго регламентированного упражнения.
 - Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
 - Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменного – интервального упражнения); круговой метод.

2. Игровой метод.***3. Соревновательный.******II. Общепедагогические.***

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Парная форма.
3. Групповая форма.
4. Фронтальная форма.

Выбор форм зависит и от темы занятия и от уровня подготовленности учащихся, и от объема изучаемого материала, его новизны, трудности.

Объем программы и срок ее освоения. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет: 36 часов.

Организационно-педагогические основы обучения:

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во учащихся в одной группе	Кол-во групп	Кол-во часов в год	Время одного занятия	Режим занятий
1 год	1 час	15	2	34	40 минут	1 раза в неделю по 1 часу

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.14 г.;) Продолжительность занятия - 1 академический час. Занятия по программе не включают в себя учебно-воспитательные мероприятия в каникулярное время, так как у дополнительного образования нет каникул.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 9-10 лет.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения курса ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Содержание учебного курса

Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов
1.	Вводное занятие.	2	1	-
2	Теоретическая подготовка.	2	1	-
3.	Общая физическая подготовка	6	-	7
4.	Специальная физическая подготовка.	8	-	7
5.	Техническая подготовка.	6	-	6
6.	Игровая подготовка.	6	1	6
7.	Итоговое занятие.	2	-	3
	Всего:	34	3	31

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности - 2 ч.

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

Беседы- 1 ч.

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

Игры – 31 ч.

«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко"«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит".«Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики",«Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает»

Методическое обеспечение программы.

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Организационно методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты

По окончании года обучения, учащиеся должны:

1. Знать различные спортивные игры;
2. Знать правила игры и технику выполнения;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Уметь работать в команде.
7. Уметь принимать чужое мнение и решение.

Развитие физических качеств через обучение спортивных игре.

Для педагогического контроля будут проводиться контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов по технической, тактической и физической подготовке. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо:

спортивный зал

инвентарь и оборудование:

мячи – 15 шт.,

сетка волейбольная – 1 шт.,

баскетбольное кольцо – 2 шт.;

гимнастические маты-6 шт.,

скакалки- 15 шт.,

рулетка- 2 шт.,

канат-1,

шведская стенка – 3 шт.,

обручи – 15 шт.

Использованная литература

1. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011
2. Лях В. И.: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2006
3. Лях В.И.: Физическая культура: 10-11 кл.. - М.: Литература. Просвещение, 2006