

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья № 16»**

Согласовано:
Зам. директора по ВР
01.09.2023 г.
_____ Н.А.Карпунина

Утверждаю:
Директор ОГКОУ «Школа-интернат №16»
01.09.2023 г.
_____ О.В. Фадеева

1

**Программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - разработчик: Угасин В.С. -
учитель адаптивной физической культуры

Ульяновск, 2023

Пояснительная записка

Направленность программы

Содержание программы «Спортивные игры» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся с ОВЗ укрепляется здоровье, формируются общие учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа «Спортивные игры» несет физкультурно- спортивную направленность и составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;
- Письмо Минпросвещения РФ №ТВ-1290/03, от 05.07.2022 г. «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального, общего и основного образования);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Федеральных государственных образовательных стандартов (далее-ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012;
- Локальные акты ОО.

Данная программа курса предназначена для обучающихся с ОВЗ основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр:

баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся с ОВЗ устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся с ОВЗ упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Актуальность данной программы в том, что спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников. В основе спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Спортивные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения обучающихся с ОВЗ послеумственной работы на уроках.

Целесообразность программы. Спортивные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию личности, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Занятия, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения.

Спортивная игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия спортивной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни. Таким образом, в «Спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной особенностью программы является её построение по концентрическому принципу. Учебно – тренировочные занятия из года в год проходят на основе повторения закреплённых знаний, умений и навыков с одновременным углублением учебного материала, который подчиняется принципам: последовательности, доступности, идет по восходящей от простого к сложному.

Программой предусмотрен постепенный переход обучающихся от занятий чисто игрового характера физкультурно – спортивной направленности к занятиям более серьёзного содержания (подготовка к отдельным спортивным дисциплинам).

Принципы построения программы

Программа курса реализуется на следующих принципах:

Принцип сознательности;

Принцип систематичности и последовательности;

Принцип повторения знаний, умений и навыков;

Принцип постепенности;

Принцип индивидуализации;

Принцип непрерывности;

Принцип цикличности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;

Принцип наглядности;
Принцип активности;
Принцип всестороннего и гармонического развития;
Принцип оздоровительной направленности;
Принцип формирования ответственности;
Принцип учета национального компонента.

Адресат программы

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с ОВЗ.

Объем программы: 34 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю

Количество часов в неделю: 1 час

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Психологические особенности детей с ЗПР.

Быстрая утомляемость, колебания работоспособности, неустойчивость эмоционально-волевой сферы у учащихся с ЗПР обычно сопровождаются сниженными показателями физического развития и физической подготовленности. Они с трудом приспосабливаются к детскому коллективу, им свойственны колебания настроения и повышенная утомляемость. Одной из характерных особенностей детей с задержкой в развитии является отставание в развитии у них пространственных представлений, недостаточная ориентировка в частях собственного тела. Характерной особенностью детей с задержкой психического развития является выраженное нарушение у большинства из них функции активного внимания. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощаемости ребенка.

Кроме того, для многих детей характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность, когда ребенок в определенный момент времени воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Нарушения внимания особенно выражены при двигательной расторможенности, повышенной аффективной возбудимости. У детей с ЗПР наблюдаются относительно низкие показатели силовых и скоростно-силовых способностей в разных видах метания на дальность из-за сниженной координации движений обеих рук, недоразвития мелкой моторики кистей и пальцев рук. Это обусловлено тем, что ловкость зависит от деятельности центральной нервной системы, процессов координации и экстраполяции, функционального совершенства анализаторных систем.

Применение дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» оказывает существенное положительное корригирующее воздействие на физическое развитие, координационные способности, физических качеств и психические функции занимающихся.

Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Формы организации программы и виды занятий

Ведущей **формой организации** обучения является **групповая и индивидуально-групповая**. Теоретические, практические, комбинированные – занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает:

- **теоретическую часть:** объяснение нового материала, информация познавательного характера, инструктаж по технике безопасности, просмотр иллюстраций.
- **практическое выполнение заданий:** занятия оздоровительной направленности,

выполнение физических упражнений, спортивных игр, праздники, эстафеты, соревнования.

Принципы формирования учебных групп

Формирование учебных групп производится на добровольной основе, с учетом интересов учащихся, их возрастных особенностей и запросов родителей (законных представителей) учащихся. К занятиям допускаются всеучащиеся 7 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальная наполняемость группы 12 человек.

Приемы и методы организации занятий

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться **словесными** (диалог), **наглядными** (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод **слитного** (непрерывного) **упражнения** с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод **круговой тренировки**, **игровой** метод, **соревновательный**.

Методы стимулирования и мотивации деятельности

- познавательные задачи;
- создание ситуации новизны;
- ситуации гарантированного успеха.

Виды деятельности

- Игровая;
- Познавательная;
- Прогнозирование результата;
- Анализ проблемных ситуаций;
- Спортивно – оздоровительная.

Цель программы:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся с ОВЗ, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Основными задачами данного курса являются:

Образовательные:

- ✓ обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- ✓ сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- ✓ обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- ✓ обучить игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку и культуру движений.

Развивающие:

- ✓ развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и

ловкость;

- ✓ сформировать двигательную активность учащихся;
- ✓ развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- ✓ развить инициативу и творчество учащихся;
- ✓ развить умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- ✓ - овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- ✓ воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- ✓ воспитать умение работать в группе, команде;
- ✓ воспитать психологическую устойчивость;
- ✓ воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
- ✓ воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- ✓ формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- ✓ развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- ✓ формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- ✓ умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- ✓ способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- ✓ умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- ✓ формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: 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.

- ✓ В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб» обучающиеся **должны знать:**
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- ✓ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- ✓ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ✓ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- ✓ значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ✓ правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- ✓ названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- ✓ наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических

действий;

- ✓ упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - ✓ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - ✓ основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - ✓ жесты судьи спортивных игр;
 - ✓ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.
- могут научиться:**
- ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
 - ✓ выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - ✓ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
 - ✓ играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
 - ✓ демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
 - ✓ проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		тестирование
3.	Лёгкая атлетика	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
5.	Волейбол	8	1	7	тестирование, контрольные игры
6.	Футбол	9	1	8	тестирование, контрольные игры
7.	Баскетбол	8	1	7	тестирование, контрольные игры
	Всего:	34	5	29	

Содержание учебного (тематического) плана

Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной,

серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие

в

соревнованиях.

Календарный учебный график

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
Физическая культура и спорт в РФ							
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль							
1			1	Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Теория	Тест	
Лёгкая атлетика							
2-3			2	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Медленный бег.	Теория	Тестирование Выполнение контрольных нормативов	
4			1	Низкий старт. Финиширование	Тренировочные занятия	Выполнение контрольных нормативов	
5-6			2	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.	Тренировочные занятия	Выполнение контрольных нормативов	
7			1	Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.	Тренировочные занятия	Выполнение контрольных нормативов	
8			1	Преодоление полосы препятствий.	Тренировочные занятия	Выполнение контрольных нормативов	
9			1	Эстафетный бег.	Тренировочные занятия	Выполнение контрольных нормативов	
Волейбол							
10-11			2	Правила игры. Стойка игрока. Перемещения из стойки. Передача мяча.	Теория	Тестирование	
12-17			6	Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.	Тренировочные занятия	Контрольные игры	
Футбол							
18			1	Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Удары на точность.	Теория	Тестирование	
19-20			2	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.	Тренировочные занятия	Контрольные игры	

21			1	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.	Тренировочные занятия	Контрольные игры	
22-23			2	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	Тренировочные занятия	Контрольные игры	
24-26			3	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.	Тренировочные занятия	Контрольные игры	
Баскетбол							
27			1	Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.	Теория	Тестирование Контрольные игры	
28-30			3	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места	Тренировочные занятия	Контрольные игры	
31-34			4	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	Тренировочные занятия	Контрольные игры	

Условия реализации программы

Особенности организации учебного процесса

Материал каждого занятия рассчитан на 40 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки.

При реализации программы используются различные **методы обучения**:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Формы аттестации по итогам реализации программы, по итогам раздела, модуля, блока или темам. Видывконтроля по теме.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходепроведения следующих форм контролей:

- **предварительного:** проводится тестирование физических данныхучащихся;
- **текущего:** в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои,товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- **итогового:** результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, принимать участие в различных праздничных мероприятиях:
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- соревнования различного уровня;
- фестиваль игр;
- «День здоровья».

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателями группы продлённого дня, родителями.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций. В рамках этой методики можно проанализировать качественные личностные изменения каждого ребенка:

- Мотивацию к образовательной деятельности.
- Самооценку учащегося.
- Отношения в коллективе.
- Уровень физической активности.
- Организаторские способности учащихся.
- Сформированность культурно – гигиенических навыков и др.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
5	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00

5	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин.	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5,10	5,30
6	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин.	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин.	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
-------	------------------------	------------	--	--	--	--	--

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48

7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24
---	---	----	----	----	----	----	----

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9

8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин.	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно- координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

– психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

– практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапподготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.
- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, п
- сихорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;

- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Список литературы

Для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2016
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2018
3. Гришина И.Ю. Общая физическая подготовка. – М., 2018
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2018
5. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2016

Для родителей:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2016
2. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,2010
3. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2018
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2017

Для детей:

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 16 лет. – М.: Новая школа, 2010. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
2. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2011.