



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №10 от 30.08.2015.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СШ «Комплекс Покровский»
Марьясов В.С.
Приказ №01-23/2015 от 01.09.2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Подвижные игры для мальчиков»

Возраст обучающихся	7 - 11 лет
Срок реализации программы	2 года
ФИО педагога, реализующего программу	Гнеушев Данил Андреевич

2022 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с локальными актами МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский»

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах

-Положением о структурном подразделении физкультурно-спортивный клуб «Геракл».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Данная программа, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения.

Играть в подвижные игры можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств игры для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

обучающие:

- ознакомить с историей возникновения и развития подвижных игр;
- формировать базовые знания о влиянии занятий физической культурой в частности регби на гармоничное развитие человека;
- ознакомить с терминологией и правилами;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;

развивающие:

- изучить комплексы общефизической и специальной подготовки детей; обучить различным подвижным играм и эстафетам, способствующим развитию
- двигательных навыков и умений для игры в подвижные игры;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию силовых качеств, координационных навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- повышение уровня физических кондиций;

воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим, толерантное отношение к сверстникам имеющих ограниченные возможности при работе совместной деятельности и достижения общей цели;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- формировать безопасное поведение на стадионе в качестве зрителя, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.

Адресат программы мальчики и юноши в возрасте от 7 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, по 34 учебных недели с сентября по май включительно, занятия проводятся 3 раза в неделю. За год обучения объем учебных часов 102, за весь период обучения 204 часов.

Планируемые результаты

Должен знать

основы строения и функций организма;

влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

правила оказания первой помощи при травмах;

гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

правила игры;
места занятий и инвентарь.

Должен уметь

выполнять программные требования по видам подготовки;
владеть основами техники и тактики;
правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Будет сформирован

навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

**Содержание Программы
Учебный (тематический) план
1-й год обучения**

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 раздел «Начальная подготовка»				
1.1.	Введение, история правила. Гигиена. Знания и навыки.	2	2	
1.2.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	18	3	15
1.3.	ОФП	8	1	7
1.4.	Игровая деятельность	14	1	13
1.5.	Теория ФК и С	10	1	9
	Промежуточная аттестация	1		1
Раздел 2 «Спортивная подготовка»				
2.1.	Подвижные игры в структуре физической культуры и спорта в России	1	1	
2.2.	Гигиена. Знания и навыки.	1	1	
2.3.	Тактика игры	1	1	
2.5	Подвижные игры	30	2	28
	Промежуточная аттестация	1		1
ИТОГО		102	16	86

2-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 раздел «Спортивная подготовка»				
1.1.	Введение, история правила. Гигиена. Знания и навыки.	2	2	
1.2.	ОФП	30	3	27
1.3.	Теория ФК и С	3	3	
1.5.	Подвижные игры	10	1	9
1.6.	Гигиена. Знания и навыки.	1	1	
	Промежуточная аттестация	1		1
Раздел 2 «Техническая подготовка и тактическая подготовка»				
2.1.	Подвижные игры	10	1	9
2.2.	Вид спорта	12	2	10
2.5.	Техника игры	10	2	8
2.6.	Общая физическая подготовка,	10	2	8

	специальные упражнения			
2.7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	2	8
2.8.	Промежуточная аттестация	1		1
2.9.	Итоговая аттестация	1		1
	ИТОГО	102	20	82

Содержание учебного (тематического) плана

Введение

Теория. Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий. Первый год обучения- ознакомление с местами проведения занятий. Правилах личной гигиене, спортивной форме и обуви для занятий.

Второй год - тестирование по общей физической и специальной подготовке.

.I.Общая физическая подготовка

Теория: Средства общей физической подготовке. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Значение общей физической подготовке в гармоничном развитии организма человека.

Практика:

ходьба - на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на но-сок, высоко на носках, в полуприседи, лицом вперед с крестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;

бег - гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правым и левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами на 360°, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м. и 30 м., в парах держась за руки, в тройках держась за руки, выполняя различные задания педагога;

комплексы общеразвивающих упражнений: на развитие подвижности суставов верхних конечностей - рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;

на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.

Комплекс упражнений разминки: гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата; прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной

высоты, через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой. Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, переползания: на скамейке лицом вперёд, спиной вперед; на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения полноты и прочности знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы осуществляется текущий контроль успеваемости, а также промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка образовательных (учебных) достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля успеваемости заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

Промежуточная аттестация – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считает успешно прошедшей, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении (клубе, секции, кружке). Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Гантели массивные (от 1 до 5 кг) - 1

Гантели переменной массой (от 3 до 15 кг) - 1

Мячи регбийные №3 - 5
Мячи волейбольные №3 - 5
Мячи баскетбольные №3 - 5
Жилетки игровые – 20
Подставки для мяча - 1
Подставки для мяча - 1
Разноцветные фишki - 30
Флаг для разметки поля - 4
Насос - 1
Стойка для обводки - 5
Секундомер - 1

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФИС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.