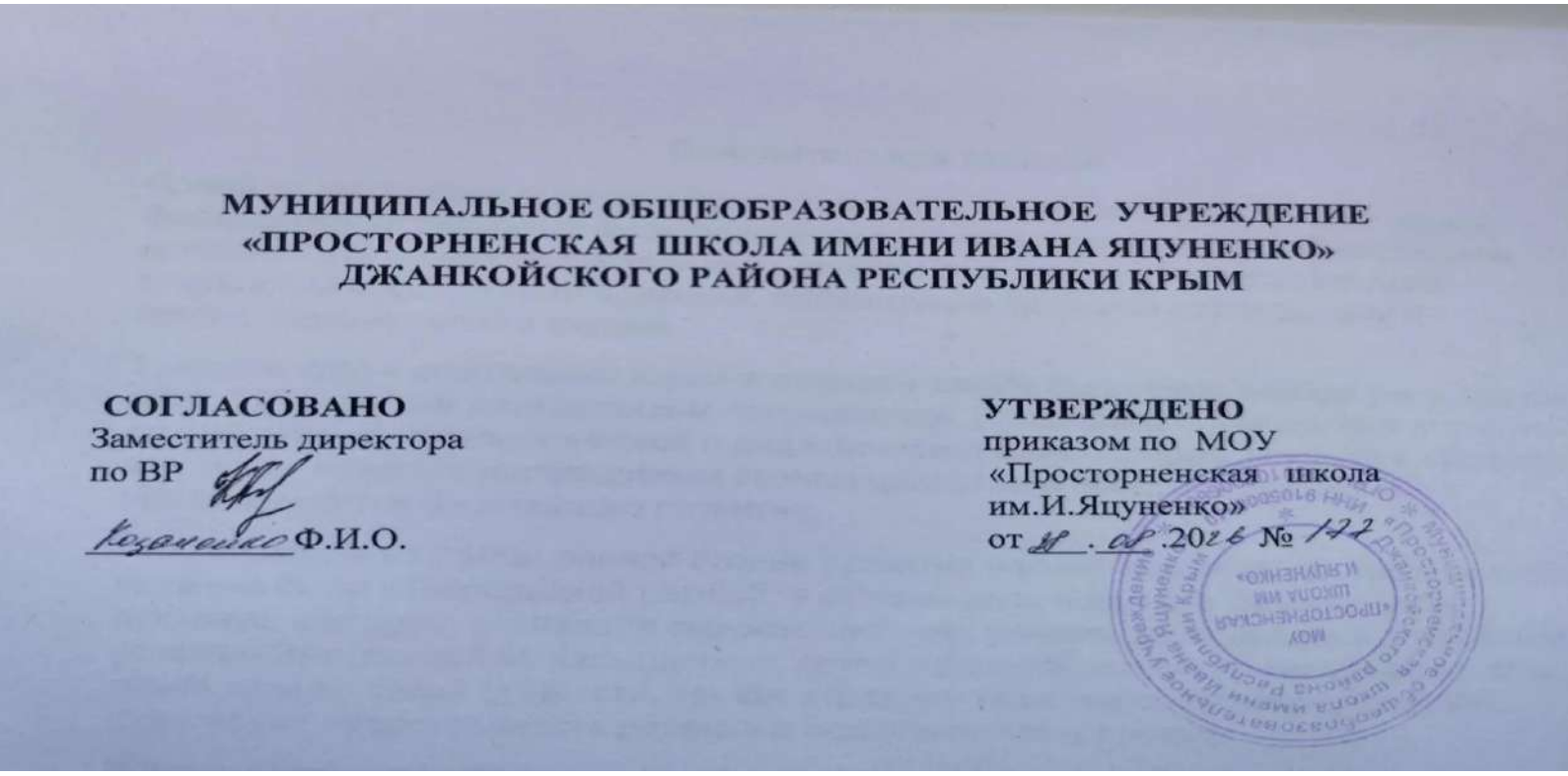


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРОСТОРНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ИВАНА ЯЦУНЕНКО»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МОУ
«Просторненская школа
им.И.Яцуненко»
от .2026 № 122

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Уровень программы: стартовый Срок реализации: 1год (34 часа) Возрастная категория: от 11-16 лет

Педагог дополнительного образования
Васильченко Виктория Михайловна

Просторное 2026

Пояснительная записка

Программа «ОФП» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Так как уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше уделять внимание формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Актуальность данной задачи отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенку, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Адрес программы: Программа рассчитана на обучающихся школы, средний возраст которых 11-16 лет. Наполняемость групп - 20 человек. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 36 часов в год.

Форма обучения: очная. Изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая –

разделение на мини группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка.

Особенности организации образовательного процесса: Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности; состав групп – постоянный.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием дополнительного образования, продолжительность занятий 1 академический час; общее количество часов в год – 36 часов; количество занятий в неделю – 1 час.

Нормативно-правовая база программы. Программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МОУ «Просторненская школа имени Ивана Яцуненко»;

Допускается реализация программы с применением дистанционных технологий в особых случаях по распоряжению вышестоящих органов.

Цели программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи.***

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Подвижные игры	6	0	6
2	Волейбол	14	0	14
3	Баскетбол	12	0	12
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
	Итого:	**34**	**1**	**33**

1. **Подвижные игры.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

2. Волейбол. Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача 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 подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

3. 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.

4. Инструкторская и судейская практика. Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований. Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных

игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

– правильно выполнять комплексы физических упражнений,

– иметь представление об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм,

– владеть необходимой терминологией

– взаимодействовать друг с другом в процессе занятий, применяя навыки самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении упражнений.

– для предупреждения травматизма, обучающиеся должны знать правила техники безопасности при выполнении физическихупражнений.

Оценка результатов. Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних обучающихся с результатами других. Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий,
2. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем,
3. Итоговый контроль умений и навыков.

Контроль за усвоением обучающимися образовательной программы осуществляется посредством выполнения контрольных тестов, участия обучающихся в спортивных праздниках как внутри детского объединения, так и между детскими объединениями ДДТ. Отслеживается интерес обучающихся и родителей к мероприятиям, проводимым в ДДТ. Проводится мониторинг поступления обучающихся в спортивные школы и профессиональные спортивные секции.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 учетом требований ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в
- различных изменяющихся (вариативных) условиях.