

Утверждаю:

Директор школы

_____ /Ю.В. Хлыновская/

«22» апреля 2022 года

**Комплексная программа по организации летнего отдыха детей
ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНИ
«НЕПОСЕДЫ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЯКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Почтовый адрес учреждения: **Алтайский край, Чарынский район, с. Маяк, пер.
Школьный 2**

Руководитель образовательного учреждения: **Хлыновская Юлия Викторовна**

Контактный телефон учреждения: **8-(38574) 25-3-69**

Разработчик: Координатор ВР Рымшин Василий Геннадьевич

Пояснительная записка

Программа досуговой площадки по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры -2022» в 1-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС ООО.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся 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 упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Введение: программа «Спортивные игры» рассчитана на 192 учебных часа для детей в возрасте 7-18 лет и ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, стрит-бол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.

Программа спортивные игры является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры, и национальные игры, и состязания.

Направленность программы «Спортивные игры» -развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Актуальность программы- в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни.

Целесообразность программы- в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных, республиканских и всероссийских соревнованиях и использование этих игр в внеурочное время.

Цели и задачи.

Цель-укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы по изучению спортивных и национальных игр решаются следующие задачи:

- привитие учащихся к национальной культуре через национальные игры и состязание;
- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;
- развитие духовных и физических качеств личности;
- освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;
- коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.)

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Практические методы:

Метод упражнений (многократное повторение упражнений). Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков). Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный. Срок реализации программы 3 месяца. Режим занятий- 5 раза в неделю.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Оздоровительные результаты программы кружковой 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 кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности

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 кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление 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;
- 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.

2.1. В ходе реализации программы кружковой 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;
- 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;
- 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 каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.2. Способы проверки результатов

1. зачеты по теоретическим основам знаний;
2. тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
3. анкетирование;
4. участие в соревнованиях;
5. сохранность контингента;
6. анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле для футбола.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Разработки игр.

Содержание программы:

Теория: 18 часов.

История отечественного спорта. История футбола, терминология футбола. ТБ на занятиях. История баскетбола и волейбола и т.д. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях спортивными играми, на спортивных соревнованиях.

Практика: 174 ч.

Общая физическая подготовка. (ОРУ), специально-беговые упражнения, специально-метательные упражнения, специально-прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Специальная физическая подготовка. (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости).

Техническая и тактическая подготовка по баскетболу, стрит-болу. (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действий в защите и нападении, финты).

Техническая и тактическая подготовка по волейболу. (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

Техническая и тактическая подготовка по, мини-футболу. Перемещения, ведение, передачи, обводки, остановки мяча, удары по воротам).

Техническая и тактическая подготовка по национальным играм и состязаниям.

Прием контрольных нормативов. (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов игр)

Участие в соревнованиях и мероприятиях- по мере проведения (участие в школьных и районных, республиканских, всероссийских соревнованиях, матчевых встречах).

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Знать:

1. Волейбол: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Что такое тактика игры, ее содержание.
2. Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски. Что значит «тактика игры», роль судьи, как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.
3. Мини-футбол: правила игры в мини-футбол, какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил. Что значит «тактика игры», как организовать судейство, роль судьи, что такое зонная, комбинированная и персональная защита. Что такое позиционное нападение?
4. Национальные игры и состязания: правила игр и состязаний. Знать перевод и значение этих игр. Как организовать судейство при проведении игр и состязаний.

Уметь:

1. Волейбол: выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.
2. Баскетбол: выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.
3. Мини-футбол: выполнять передачу и остановку мяча внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары по воротам внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары головой по мячу. Выполнять остановку мяча бедром, грудью. Играть корпусом и двигаться без мяча. Выполнять простые финты и дриблинги.
4. Национальные игры и состязания: играть и состязаться: «Волк и табун лошадей», «Отбери кость», «Волк и козлята», «Перебеги дорогу», «Жмурки», «Забей кол», «Метание мяча» и другие.

Учебно-тематический план

№	Раздел/тема	Дата проведения	Количество часов
I	Теория		
1	История отечественного спорта. Техника безопасности при занятиях и спортивных мероприятиях	1.06.2022	3
2	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки	2.06.2022	3
II	Практика		
1	Общая физическая подготовка		
	-обще-развивающие упражнения, специально-беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции.	3.06.2022	3
	-ОРУ, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции.	06.06.2022	3
	-акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения висах и упорах.	07.06.2022	3
2	Специальная физическая подготовка		
	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	08.06.2022	3
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	09.06.2022	3
	Подвижные игры на развитие выносливости	10.06.2022	3
	Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	13.06.2022	3
	Подвижные игры на развитие координации, ловкости	14.06.2022	3
3	Футбол		
	История футбола	15.06.2022	3
	Терминология футбола. ТБ на занятиях	16.06.2022	3
	Правила и организация соревнований	17.06.2022	3
	Стойки и перемещения футболиста	20.06.2022	3
	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам	21.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	22.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	23.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	24.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	27.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	28.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	29.06.2022	3
	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	30.06.2022	3
4	Волейбол		
	История волейбола	01.07.2022	3
	Терминология волейбола. ТБ на занятиях	04.07.2022	3
	Правила и организация соревнований	05.07.2022	3
	Стойки и перемещения волейболиста	06.07.2022	3
	Комбинации из передвижений и владения мячом	07.07.2022	3
	Комбинации: прием, передача, удар	08.07.2022	3
	Комбинации: прием, передача, удар	11.07.2022	3

	Комбинации: прием, передача, удар	12.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	13.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	14.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	15.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	18.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	19.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	20.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	21.07.2022	3
	Игра волейбол на самоконтроль	22.07.2022	3
5	<i>Баскетбол</i>		
	История баскетбола	25.07.2022	3
	Терминология баскетбола. ТБ на занятиях.	26.07.2022	3
	Правила и организация соревнований.	27.07.2022	3
	Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты.	28.07.2022	3
	Комбинации из элементов перемещений и владения мячом	29.07.2022	3
	Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением	01.08.2022	3
	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	02.08.2022	3
	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением.	03.08.2022	3
	Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением.	04.08.2022	3
	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	05.08.2022	3
	Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	08.08.2022	3
	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением	09.08.2022	3
	Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.	10.08.2022	3
	Игра в баскетбол, стрит-бол на самоконтроль	11.08.2022	3
	Игра в баскетбол, стрит-бол на самоконтроль	12.08.2022	3
	Игра в баскетбол, стрит-бол на самоконтроль	15.08.2022	3
	Игра в баскетбол, стрит-бол на самоконтроль	16.08.2022	3
6	<i>Национальные игры и состязания</i>		
	«Волк и козлята», «Перебеги дорогу»	17.08.2022	3
	«Игра с веревкой», «Мяч в лунке»	18.08.2022	3
	«Двенадцать палочек», «Палочка»	19.08.2022	3
	«Поймай соперника», «Отбей мяч»	22.08.2022	3
	«Жмурки», «Забей кол»	23.08.2022	3
	Состязания: «Метание аркана»	24.08.2022	3
	«Состязание лошадей», «бодание баранов»	25.08.2022	3
	«Чертик», «спрячь колечко»	26.08.2022	3
	<i>Прием контрольных нормативов</i>		
	Нормативы развития физических качеств	29.08.2022	3
	На овладение тактикой спортивных игр	30.08.2022	3

Библиографический список:

1. Челтыгмашев А.И., Кидиеков Г.Н. Народные игры и состязания-Абакан: Хакасское кн.изд-во,1996. -64с.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М.'Физкультура и спорт, 1996.-175с.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт
4. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.
5. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127с.
6. Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу. - М.: Высшая школа, 1992.-108с.
7. М.Кук Сто одно упражнение для юных футболистов –М; АСТ; 2003-128с
8. Нелидов В.И. Методика обучения технике игры в мини- футбол. -М.: Физкультура и спорт.-1991. -84с.
- 9.Учебник Спортивные и подвижные игры. ФИС, 1989. -339с.