**Управление образования Администрации Артинского городского округа**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Артинский лицей»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена Педагогическим советом МАОУ «Артинский лицей»  Протокол№ 1 от 30.08. 2021 года | Утверждена  приказом директора  МАОУ «Артинский лицей»  от 31.08. 2021 года № 78-од |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Подвижные игры»**

(возраст 7-8 лет)

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Срок освоения: 1 год (170 часов)

Бугуев Иван Николаевич, педагог дополнительного образования,

первая квалификационная категория

**п. Арти**

**Пояснительная записка.**

1. **Адресность**

Рабочая программа дополнительного образования «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 классов групп продленного дня МАОУ «Артинский лицей».

1. **Концепция (основная идея)**

Основанием для разработки программы является авторская программа «Подвижные игры в начальной школе», Москва, 2008, а также программа «Методика подвижных игр» С.А. Андреев, год издания 2015.

**3. Обоснованность (актуальность, значимость и новизна)**

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относятся «Подвижные игры». Подвижные игры, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, «Подвижные игры», как нельзя лучше приспособлены для развития в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа «Подвижные игры» позволяет сохранить единое образовательное пространство школы, являясь логическим продолжением образовательной программы и способствует ее реализации в части создания условий для удовлетворения социального заказа родителей, потребности обучающихся в выборе форм и видов деятельности, развитии интеллектуального, творческого и физического потенциала.

Данная программа имеет ряд отличительных особенностей. Её содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. У обучающихся формируется целостная система универсальных учебных действий, т.е. ключевые компетентности, определяющие современное качество образования.

1. **Ценностно-смысловые компетенции ученика** – это его способность видеть и понимать окружающий мир, осознавать свою роль и предназначение, умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков, принимать решения.
2. **Социокультурные компетенции** – это опыт освоения учеником картины мира, жизни человека и человечества, общественных физкультурно-оздоровительных событий; знания в бытовой, физкультурно-оздоровительной и культурно-досуговой, деятельности.
3. **Компетенции личностного самосовершенствования** – это знание способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, к данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье.
4. **Коммуникативные компетенции** – это навыки работы в команде, группе, коллективе, умение вести беседу, диалог, заполнить анкету, задать вопрос.

Дисциплина «Подвижные игры» входит в область физической культуры.

**4. Цели**

**Цель курса:** приучение обучающихся к систематическим занятиям спортом, ведению духовно-нравственно и физически здорового образа жизни.

Реализация данной цели осуществляется через решение задач в направлении личностного развития, метапредметном и предметном направлениях:

1. **Воспитательные задачи:**

> Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия в тренировочной и соревновательной деятельности;

> Повышение сопротивляемости организма к условия  
внешней среды;

> Укрепление опорно-двигательного аппарата;

> Формирование осанки.

> Воспитание личной дисциплинированности;

* Воспитание командной дисциплины;
* Воспитание силы воли;
* Воспитание игровой дисциплины;
* Привитие трудолюбия;
* Воспитания стойкого интереса к занятиям футболом.

**2. Образовательные:**

* Формирование начальных знаний по истории спорта в России и за рубежом;
* Формирование системы двигательных умений, навыков;
* Познание правил спортивной этики;
* Обучение технике владения мячом;
* Начальные познания тактики ведения игры;
* Развитие общих и специальных физических качеств;
* Успешное выступление на районных соревнованиях.

**Эти цели и задачи реализуются через:**

- Образовательно**-**познавательную направленность (освоение знаний и способов деятельности).

- Образовательно-обучающую направленность (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям).

- Образовательно-тренировочную направленность (развитие физических качеств).

**5. Сроки реализации программы**

Курс обучения рассчитан на 1 год, 82,5 часа в одной группе продленного дня. Продолжительность внеурочного занятия в одной группе продленного дня составляет 30 минут, 5 раз в неделю.

**6. Принципы отбора материала**

Перечень определяется в соответствии с принципами:

* **основа содержания**: физкультурно – оздоровительные упражнения;
* **критерий отбора**: доступность в выполнении, оздоровительная и развивающая направленность, позитивное влияние на личность ученика, соответствие задачам его развития и возрастным особенностям; физкультурно-оздоровительные традиции;
* **последовательность представления**: знания о различных спортивных играх (информационный компонент), способы двигательной деятельности (операционный компонент), физическое совершенствование (мотивационный компонент);
* **ориентация на возрастную специфику**: учёт физического развития юношей, развитие их интереса к занятиям подвижными играми;
* **преемственность содержания**: на данном этапе тренировок формируются представления о потребностях в бережном отношении к своему здоровью; совершается постепенное овладение техническими приемами, умениями и навыками на занятиях по подвижным играм;
* **перспективность**: в соответствие с требованиями ФГОС, дисциплина «Подвижные игры» содействует формированию личности, способной к саморазвитию, самореализации и социализации.

**7. Общая характеристика тренировочного процесса (методы, формы)**

В процессе внеурочных занятий используются следующие методы обучения:

А) репродуктивный и продуктивный методы; деятельностные, практико-ориентированные и личностно-ориентированные технологии; методы проектов и исследовательских работ;

Б) учебно-наглядные пособия, видео- и аудио средства обучения, справочная литература, интернет-информация

Основной формой организации тренировочных занятий является система дополнительного образования, а так же:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия после уроков;

- соревнования;

- самостоятельные занятия.

**Виды деятельности ребят по освоению содержания:**

**В образовательно-познавательной области**

- знакомятся с учебными знаниями и умениями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, пользуются дидактическим материалом (карточками, разработками), учебниками

**В образовательно-обучающей направленности**

- осваивают учебные знания, которые касаются предмета обучения (названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.)

**В образовательно-тренировочной области**

- развитие физических качеств обучающихся,

- формирование знаний о физической подготовке и физической нагрузке, влиянии её на системы организма

- знакомство с контролем и самоконтролем самочувствия.

**8. Реализация межпредметных связей.**

Дисциплина «Подвижные игры» входит в область физической культуры, а также одна из частей образовательной области «Культура здоровья».

Предмет взаимодействует с анатомией и физиологией (строение человека и физиологические основы), географией, историей (история развития спортивных игр в России и в мире), музыкой (музыкальное сопровождение на стадионах во время соревнований, психологического настроя перед играми).

**9. Требования к уровню подготовки**

***Результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дисциплины «Подвижные игры» и отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе общественно полезной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спорте, в частности в футболе, и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* понимание роли и значения футбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития футбола, а также физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий футболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по футболу, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**11. Виды и формы контроля**

- опрос;

- зачёт;

- корректировка исполнения упражнений;

- корректировка техники выполнения упражнений в игре;

- индивидуализация нагрузки с учётом измерения пульса;

- проектная деятельность

**12. Инструментарий для оценивания результатов.**

**Основные показатели оценивания работы:**

* Предметно-информационная составляющая:

Знание истории спортивных игр;

Знание приёмов самоконтроля и составляющих здоровья;

Знание факторов определяющих здоровье.

* Деятельностно-коммуникативная составляющая:

Умение осваивать разнообразные двигательные действия;

Применение навыков в повседневной жизни;

Применение упражнений для профилактики простудных заболеваний

* Ценностно-ориентационная составляющая:

Гармоничное развитие способностей обучающихся и их физических качеств;

Отношение к здоровью как к ценности;

Ответственность за своё здоровье;

Развитие физических качеств и способностей

**13. Описание ценностных ориентиров.**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Учебный план**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»

2020/2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

* + Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
  + Конвенция о правах ребенка;
  + Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
  + «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарногигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189;
  + Устав МАОУ «Артинский лицей»;
  + Программа развития МАОУ «Артинский лицей»;
  + Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  + Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  + Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Артинский лицей».

Основная цель программы «Подвижные игры» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение подвижных игр.

Цель реализуется через решение следующих задач:

* + Развитие основных физических качеств;
  + Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
  + Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по подвижным играм;
  + Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
  + Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Программа рассчитана на весь учебный год с 1 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года, 33 учебных недели, включая каникулярное время.

Годовое количество часов на одну группу – 165 часов, при недельной нагрузке 5 часов.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 7-8 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условии неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствии технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могу быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Подвижные игры» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Если число детей, желающих обучаться по программе, превышает число мест и объединений, преимущественным правом при зачислении пользуются дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей.

За обучающимся сохраняется место в объединении дополнительного образования в случае болезни, прохождении санитарно-курортного лечении.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Подвижные игры»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:
   * Степень усвоения содержания (тестирование);
   * Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).
2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:
   * Сохранность контингента;
   * Наполняемости объединения;
   * Положительные мотивы посещения занятий.
3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:
   * Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
   * Творческие (спортивные) достижения.

Формы оценивания:

* цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
* нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
* портфолио достижений;
* самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

* вводный (в начале реализации программы); - промежуточный (ноябрь, январь);
* итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Наименование темы** | **Практи-ка** | **Теория** | **Всего** |
| Тема 1. | Физическая культура и спорт в  России. | - | 1 | 1 |
| Тема 2. | История подвижных игр. | - | 1 | 1 |
| Тема 3. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | - | 1 | 1 |
| Тема 4. | Техника безопасности при занятиях «Подвижными играми». | - | 4 | 4 |
| Тема 5. | Правила «Подвижных игр». | - | 2 | 2 |
| Тема 6. | Общая и специальная физическая подготовка. | 12 | 1 | 13 |
| Тема 7. | «Подвижные игры» | 36,5 | 2 | 38,5 |
| Тема 8. | Тактика «Подвижных игр» | 8 | 1 | 9 |
| Тема 9. | Соревнования по «Подвижным играм» | 14 | - | 14 |
| Тема 10. | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | 70,5 | 12 | 82,5 |

**Содержание изучаемого курса**

**Тема 1.**

**Физическая культура и спорт в России.**

**Теория.** Физическая культура как составная часть системы развития человека. Развитие физической культуры и спорта в России.

**Тема 2.**

**История подвижных игр.**

**Теория.** Краткая характеристика подвижных игр как средства физического воспитания. История возникновения подвижных игр и развитие их в России.

**Тема 3.**

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

**Теория.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание как закаливающие процедуры. Правила купания.

**Тема 4.**

**Техника безопасности при занятиях «Подвижными играми».**

**Теория.** Объяснение учащимся правил поведения в спортивном зале, на школьном стадионе. Правильное выполнение упражнений.

**Тема 5.**

**Правила «Подвижных игр».**

**Теория.** Разбор и изучение правил игры в футбол. Руководство игрой. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования. Оформление протокола игры.

**Тема 6.**

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Комплексы ОРУ.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Сгибание в разгибание рук в упоре лежа. Приседания. Прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг): броски мячах руками от груди, из-за головы , снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в висах и упорах: подтягивание, подъем переворотом, поднимание прямых ног в висе. Легкоатлетические упражнения: бег 30,60 м с ускорением, кроссдо 2000 м, челночный бег 4x10 м, прыжки в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Сильный бросок», «Удочка». Эстафеты с бегом. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты: старты из различных исходных положений. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование), прыжки с поворотом на 360 градусов.

**Тема 7.**

«**Подвижные игры».**

**Теория.** Классификация и терминология технических приемов игр. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

**Практические занятия.** Подвижные игры: «Гуси – лебеди», «У медведя во бору», «Чай-чай-выручай», «Палочка – выручалочка», «Блуждающий мяч», «Футбол», «Кошки-мышки», «Цветные тарелочки», «Кто последний», «Цепи кованные», «День-ночь», «Веселые старты», «Колдунчики», «Сафари», «Пчелы и медведи».

**Тема 8.**

**Тактика «Подвижных игр»**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Практические занятия.** Упражнения для развития умения «видеть поле»: несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за своими партнерами, чтобы не столкнуться с ними.

**Тема 9.**

**Соревнования по «Подвижным играм».**

**Практические занятия.** Участие в школьных, межшкольных и районных соревнованиях.

**Тема 10.**

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.**

**Практические занятия.** Два раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

1. Бег 30 м.

2. 6-минутный бег.

3. Прыжок в длину с места.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты:**

**-**формирование знаний о подвижных играх и его роли в укреплении здоровья;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь учащимися при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в

полном объеме.

**Метапредметные результаты**:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**-Регулятивные УУД:**

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий; -Учиться работать по определенному алгоритму; -Адекватно воспринимать оценку учителя.

**-Познавательные УУД:**

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата; -Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

***-*Коммуникативные УУД:**

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты**:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения кОтечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учѐтом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем наоснове личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Реализация программы «Подвижные игры» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

* мгновенно оценивать обстановку;
* действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

-проявления высокой самостоятельности;

* умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

**Календарный учебный график.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры»

2020 – 2021 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | **Период** | **Продолжительность** |
| Формирование состава объединения | С 01.09.2020 по 7.09.2020 | 7 дней |
| Начало учебного года | 8 сентября |  |
| Учебный год | С 8.09.2020 по 28.05.2021 | 34 недели |
| Учебная неделя | С понедельника по субботу | 6 дней |
| Учебные занятия | Вторая половина дня | 40 минут |
| Входной контроль | С 20.09.2020 по 30.09.2020 | 10 дней |
| Промежуточный контроль | С 20.12.2020 по 27.12.2020 | 7 дней |
| Итоговый контроль | С 15.05.2021 по 20.05.2021 | 10 дней |
| Каникулы зимние | С 29.12.2020 по 10.01.2021 | 13 дней |
| Весенние каникулы | С 20.03.2021 по 28.03.2021 | 9 дней |
| Каникулы летние | С 29.05.2021 по 31.08.2021 | 95 дней |

Количество групп (объединений) по программе: 3 группы из числа обучающихся 1-х классов.

В течение года занятия по программе проходят после первой смены (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группу 5 часов на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МАОУ «Артинский лицей».

Место проведения занятий – большой спортивный зал, малый спортивный зал, стадион, соревнования проводятся на спортивных объектах поселка Арти.

В период летних каникул образовательная деятельность по программе продолжается по измененному расписанию в смешанных группах (в спортивном отряде).

**В результате изучения данного курса занимающиеся должны**

**Знать \ понимать:**

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;

- правила игры в футбол;

- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;

- способы самоконтроля;

- правила техники безопасности;

- способы закаливания.

**Уметь:**

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;

- составлять тактические схемы ведения игры;

- применять судейские и инструкторские навыки в соревнованиях по футболу.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для*:***

***-*** участия в соревнованиях по футболу;

- совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля;

- включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

**Оборудование и приборы:**

1. Отражающие стенки
2. Футбольные конусы
3. Стойки для обводки
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные)
5. Футбольные ворота
6. Макет футбольного поля с фишками
7. Переносная доска

**Методические и учебные пособия:**

1. Методические пособия
2. Наглядные пособия
3. Учебные пособия
4. Тактические схемы

**Цифровые и информационные образовательные ресурсы:**

1. Ноутбук
2. Учебные кинофильмы и видеоролики

**Список используемой литературы.**

**Литература для педагога.**

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.

2. Адашкявичене Э.Й. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.

3. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе». Москва. 2008.

4. Лысова И.А. « Физическая культура». Москва. 2002.

5. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.

6. Мутко В.Л. «Мини-футбол игра для всех». Москва. 2008.

7. Министерство просвещение СССР. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». Москва. 1986.

8. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных школ». Тамбов. 1995.

**Литература для детей.**

1. Блохин В.В. «Методика подвижных игр». Учебное пособие. Москва. 2005.

2. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия физической культур». Москва. 2001.

3. Друзь Е.Н.« Хочу стать футболистом». Москва. 2000.