

Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №24 имени Бориса Рукавицына

городского округа г. Рыбинск Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании МС  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ | Утверждаю  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И. Дедкина  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Спорт клуб»**

**(физическая культура)**

Возраст обучающихся: 7-9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор – разработчик программы:

Сысоев Сергей Леонидович

учитель физической культуры

первой категории

2018-2019 учебный год

**Раздел 1**

**1. Пояснительная записка**

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

* **направленность программы** – физкультурно - спортивная;
* **актуальность программы** – своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени;
* **отличительные особенности программы** - для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.
* **адресат программы** – программа *«*Спорт клуб***»***  рассчитана на детей среднего школьного возраста, и является одной из составляющих работы по физическому развитию личности ребенка.
* **объем и срок освоения программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.
* **формы обучения** – очная, (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2),
* **особенности организации образовательного процесса** – группа разновозрастная, что способствует преемственности в работе коллектива. (Приказ №1008, п. 7);
* **режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – предлагаемая программа *«*Спорт клуб***»***  рассчитана на проведение занятий 1 час в неделю, 34 часа в год

**1.2 Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**Цель программы** – сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний. **Задачи: *Образовательные:***

* ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
* сформировать навык правильной осанки;
* обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
* изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
* ознакомить с основным приемам массажа и само - массажа.

***Развивающие:***

* развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
* способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
* развивать интерес к физической культуре и спорту.

***Воспитательные:***

* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

***Оздоровительные:***

* повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
* осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса**– объединение по интересам на основе добровольности и разновозрастности.

**1.3 Содержание программы**

1**.** Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.

Развитие быстроты и координации.

2.Самоконтроль. Осанка человека . Развитие скоростной выносливости.

3.Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

4. **Волейбол.** Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

5. **Баскетбол.** Технические приёмы баскетболаОсновы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении.Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

6**. Футбол.** Технические приёмы футбола. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

7. **Гимнастика.** Техника выполнения акробатических упражнений.

8. Закаливание. Лыжная подготовка. Техника выполнения акробатических упражнений.

9. Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.

10. Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.

**1.4. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

* **Коммуникативные** умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Раздел № 2**

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график как составная часть образовательной программы школы № 24 имени Бориса Рукавицына определяет:

- количество учебных недель – 34

- продолжительность каникул - по 10 дней (осенние, зимние, весенние)

- даты начала и окончания учебных периодов (определяются приказом ДО)

**2.2. Условия реализации**

**Материально – техническое обеспечение**: план работы спортзала школы, тематика занятий кружка ***«***Спорт клуб***»*** , используется УМК под редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О,

и др., интернет – ресурсы, дополнительная справочная литература (см. Список литературы), спортзал СОШ № 24 имени Бориса Рукавицына, есть необходимое оборудование для выполнения заданий.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры первой категории, педагог дополнительного образования

**2.3. Формы аттестации**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, и др.

**2.4. Оценочные материалы**

**Система критериев и форма контроля**

* беседа;
* фронтальный опрос;
* индивидуальный опрос;
* практикум;
* тестирование.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

***Промежуточный контроль.***

Фронтальная и индивидуальная беседа.

Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

Решение ситуационных задач, направленное на проверку умений использовать приобретённые знания на практике.

Промежуточный и итоговый контроль предусматривает участие в мероприятиях разного уровня.

***Итоговый контроль:***

Итоговый контроль предусматривает выполнение комплексной работы, включающей выполнение заданий по предложенной схеме. (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5)

**2.5. Методические материалы**

* **особенности организации образовательного процесса** – очно; **методы обучения** - словесные (мини – лекции, беседы); наглядные (демонстрация слайдов, иллюстраций); репродуктивные (воспроизводящие); проектные (замысел – реализация - рефлексия); частично – поисковые, исследовательские и практические , создание компьютерной презентации, решение творческих задач и т.д.) проблемные (педагог ставит проблему и решает ее вместе с детьми).
* **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
* **формы организации учебного занятия** - беседа, конкурс, мастер-класс, «мозговой штурм», олимпиада, практическое занятие, презентация,
* **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология;

**2.6. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

**Показатели эффективности достижения планируемых результатов**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:  
- повысить уровень своей физической подготовленности;   
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;   
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;   
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации   
собственного досуга;  
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных  физических способностей;  
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;  
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Ожидаемые результаты работы:

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами подготовки к тестированию норм ГТО;

3.Участие в спартакиаде школы по, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников «Зарницы» и других спортивных соревнований требующих ОФП.

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование***  ***разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***Количество часов*** | |
| ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж. | 1 | 1 |  |
| 2 | Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.  Развитие быстроты и координации. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Самоконтроль. Осанка человека.  Развитие скоростной выносливости. | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика.  Развитие скоростной выносливости. | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Вредные привычки. Волейбол.  Технические приёмы волейбола. | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Баскетбол.  Технические приёмы баскетбола. | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Футбол.  Технические приёмы футбола. | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Гимнастика.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 6 | 2 | 4 |
| 9 | Закаливание. Лыжная подготовка.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Олимпийские игры.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 4 | 1 | 3 |
| 11 | Теория и методика физической культуры и спорта.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 3 | 1 | 2 |
|  | ИТОГО | 34 | 12 | 22 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Содержание занятия** | **Практическая работа** | **Дата** |
| **Физические качества спортсмена – 4 часа** | | | | |
| 1 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание. |  |  |
| 2-4 | | Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. | Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой». |  |
| **Самоконтроль – 2 часа** | | | | |
| 5-6 | | Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки. | Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале. |  |
| **Лёгкая атлетика- 2 часа** | | | | |
| 7-8 | | Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей. | Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале. |  |
| **Волейбол – 2 часа** | | | | |
| 9-10 | | Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола. | Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны. |  |
| **Баскетбол – 4 часа** | | | | |
| 11-14 | | Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры. | Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага. |  |
| **Футбол – 3 часа** | | | | |
| 15-17 | | Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры. | Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота. |  |
| **Гимнастика – 6 часов** | | | | |
| 18-23 | Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений. | | Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |  |
| **Лыжная подготовка – 4 часа** | | | | |
| 24-27 | Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок. | | Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование. |  |
| **Олимпийские игры – 4 часа** | | | | |
| 28-31 | Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней). | | Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации. |  |
| **Акробатические упражнения – 3 часа** | | | | |
| 32-34 | Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки. | | Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации. |  |