

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 24 имени Бориса Рукавицына городского округа г. Рыбинск Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании МС  от " " \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.  Протокол №\_\_\_ | Утверждаю  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И. Дедкина  Приказ по школе № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. |

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

**«Спорт клуб»**

**(дни здоровья)**

Возраст обучающихся: 5-7 класс

Срок реализации: 1 год

Автор – разработчик программы:

Сысоев Сергей Леонидович

учитель физической культуры

первой категории

Рыбинск, 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.

Программа «Спорт клуб» состоит из четырех модулей: спортивные игры (волейбол, баскетбол); акробатика; ритмическая гимнастика и народная игра.

* **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. Спортивные игры:**

**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.

**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.

**2. Акробатика**

*Упражнения на развитие гибкости*

- ходьба в приседе; наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах;

- комплексы общих развивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища. *Упражнения на развитие ловкости и координации*

- произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке;

- воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами;

- преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через

горку матов и т.п.;

- равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и поскоками;

- передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

*Упражнения на формирование осанки*

- упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой;

- под музыкальное сопровождение; танцевальные движения;

- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

*Акробатические упражнения*

- упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд (назад);

- «мост» из положения лёжа на спине; элементы танцевальной и хореографической подготовки;

- парная акробатика: хваты, основы балансирования начальное обучение акробатическим

прыжкам.

**3**. **Ритмическая гимнастика.**

Что такое ритмическая гимнастика. Познакомить с техникой безопасности. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма. Основные танцевальные правила. Приветствие.  Постановка корпуса. Техника выполнения приставного шага. Уметь правильно выполнять боковой галоп . Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.  Составление комплексов ритмической гимнастики силовой направленности

**4.**  **Русская лапта**

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание. Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель. Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами

**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***»***, 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;
* практикум;
* нормативы

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 поведения .

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование***  ***разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***Количество часов*** | |
| ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | **Спортивные игры - 1час** | | | |
| 1.1. | Волейбол. Баскетбол | 1 | 0.5 | 0.5 |
| **2** | **Акробатика – 1час** | | | |
| 2.1 | Акробатические упражнения | 1 |  | 1 |
| **3** | **Ритмическая гимнастика – 1час** | | | |
| 3.1. | Разучивание комплекса ритмической гимнастики  с сложно – комбинированными упражнениями. | 1 |  | 1 |
| **4** | **Русская лапта –1 час** | | | |
| 4.1. | Двусторонняя игра | 1 | 0.5 | 0.5 |
| **5.** | **Спортивные состязания – 2 часа** | | | |
| 5.1. | Спортивные состязания | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО | 6 | 1 | 5 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Содержание занятия** | **Практическая работа** |
| **Спортивные игры – 1час** | | | |
| 1 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры.  Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага. | Стойки игрока. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений |
| **Акробатика – 1час** | | | |
| 2 | | Акробатические упражнения | - «мост» из положения лёжа на спине; элементы танцевальной и хореографической подготовки;  - парная акробатика: хваты, основы балансирования начальное обучение акробатическим прыжкам. |
| **Ритмическая гимнастика – 1час** | | | |
| 3 | | Разучивание комплекса ритмической гимнастики  с сложно – комбинированными упражнениями. | Приучать обучающихся к   танцевальной технологии Знать, как правильно составляются комплексы ритмической гимнастики, со сложно- комбинированными упражнениями |
| **Русская лапта – 1 час** | | | |
| 4 | | Двусторонняя игра. | Техническая подготовка игроков в лапту: перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание |
|  | **Спортивные состязания – 2 часа** | | |
| 5-6 | Спортивные состязания | |  |

**График проведения занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Раздел программы** | **Группы** | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Итого**  **часов** |
| 1 | **Спортивные игры – 1час** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 2 | **Акробатика – 1час** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3 | **Ритмическая гимнастика – 1час** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 4 | **Русская лапта – 1 час** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 5 | **Спортивные состязания – 2 часа** | 2 | | | | | | | | |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |