

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

Ю.В. Бохан

30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко»

А.Г. Поветин

30.08.2024

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

**«Спортивный клуб»
для 5-7 классов**

Составила:

Адамкина Алма Ермаковна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом

Планируемые результаты освоения курса.

Предметные

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названиям разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- находить наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- изучить основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жестах судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

Метапредметные

Познавательные УУД

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.
- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Регулятивные УУД

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Коммуникативные УУД:

организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Содержание программы с указанием видов деятельности и форм организации

Спортивные игры	Содержание	Виды деятельности и формы организации
Баскетбол	Групповые, индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.	Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра
Волейбол	Стойка волейболиста. Нижняя и верхняя подача мяча. Прием. Передача. Овладение техникой и тактикой игры. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.	Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра
Футбол	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад. Остановка внутренней	Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра

	стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки). Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.	
--	--	--

Тематический план с учётом рабочей программы воспитания

Спортивные игры	Количество часов	Воспитательный компонент
Баскетбол	24	Легендарные баскетболисты
Волейбол	24	Легендарные волейболисты
Футбол	20	Легенды мирового футбола
ИТОГО	68	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Планируемые сроки	Фактические сроки
1-2	История возникновения баскетбола. Стойки и перемещения.		
3-4	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
5-6	Остановка двумя ногами и прыжком.		
7-8	Передачи мяча.		
9-10	Ловля мяча.		
11-12	Ведение мяча.		
13-14	Броски в кольцо.		
15-16	Игры в защите.		

17-18	Игры в нападении.		
19-20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
21-22	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		
23-24	Игра. Участие в соревнованиях.		
25-26	История возникновения волейбола.		
27-28	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
29-30	Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача.		
31-32	Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите.		
33-34	Верхняя прямая подача.		
35-36	Индивидуальные тактические действия.		
37-38	Прием мяча.		
39-40	Прием подачи.		

41-42	Закрепление техники приема мяча с подачи.		
43-44	Подвижные игры.		
45-46	Эстафеты с мячом.		
47-48	Перемещение на площадке. Спортивная игра «Пионербол».		
49-50	История возникновения футбола. Остановка катящегося мяча.		
51-52	Ведение мяча.		
53-54	Удары по мячу.		
55-56	Вбрасывание и отбор мяча.		
57-58	Техника игры в футбол.		
59-60	Тактика игры в футбол.		
61-62	Правила игры в футбол.		
63-64	Правила соревнований.		

65- 66	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».		
67- 68	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).		