

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
для 8-11 классов**

Составила:

Адамкина Алма Ермаковна,
учитель физической культуры

Хорошки 2024

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих **задач**:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Время и место проведения: МБОУ «Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко». Вторник, четверг – 16:00-17:20.

Содержание программы

Теоретические знания

- концепции честного спорта;
- дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;
- причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
- значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма; -приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 24 ч.

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол – 24 ч.

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол – 20 ч.

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

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 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 исключающего 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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;
- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.
- **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.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Щит баскетбольный тренировочный.
13. Сетка волейбольная.
14. Аптечка.
15. Мяч малый (теннисный).

16. Гранаты для метания.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.

2. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Работа программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		24
1-2	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	2
3-4	Передачи мяча. Ловля мяча	2
5-6	Ведение мяча	2
7-10	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой зоны	4
11-12	Игры в защите	2
13-16	Игры в нападении	4
17-18	Игры в защите	2
19-24	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований	6
Волейбол		20
1-4	Закрепление техники передач	4
5-8	Верхняя прямая подача	4
9-12	Закрепление техники приема мяча с подачи	4
13-16	Нападающий удар	4
17-20	Техника и тактика игры в волейбол	4
Футбол		24
1-4	Остановка высоко летящего мяча	4

5-8	Ведение мяча	4
9-12	Удар по воротам	4
13-16	Тактические действия игры в футбол	4
17-20	Игра в футбол, (мини-футбол)	4
21-24	Игра в футбол, (мини-футбол)	4
ВСЕГО		68

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма	Планируемый результат	План. сроки	Факт. сроки
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
2-3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
4-5	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
6-7	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику		

			безопасности на занятиях.		
8-9	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
10-11	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
12-13	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
14-15	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
16-17	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
18-19	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	Научатся выполнять штрафной бросок. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
20-21	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности		

			на занятиях.		
22-24	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
25-26	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
27-28	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.			
29-30	Приемы и передачи мяча.	Практическое занятие.	Научатся выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
31-32	Верхняя прямая подача мяча.	Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю подачу мяча. Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
33-34	Нападающий удар.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
35-36	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику		

			безопасности на занятиях.		
37-38	Подача и прием мяча. Игра волейбол	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
39-40	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	Беседа, практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
41-42	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
43-44	Защитные действия. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
45-48	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы.	Беседа, практическое занятие.	Научить передачи мяча внутренней стороны стопы и подъёмом стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
49-52	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		

53-56	Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановка мяча бедром, остановка мяча под подошвой. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
57-60	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
61-62	Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановка мяча бедром, остановка мяча под подошвой. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
63-64	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
65-66	Удар по воротам Техники нанесения удара. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
67-68	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять удар по воротам. Остановка высоко летящего мяча. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	