

МКОУ Мокроусовская средняя общеобразовательная школа №2  
Принято  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.

Рассмотрено  
на заседании  
Совета школы  
протокол № 1  
от «01» сентября 2016 г.

Утверждаю  
И.О. директора школы  
М.А. Иванова  
приказ № 2/1  
от «01» сентября 2016 г.



# Дополнительная образовательная программа «Спортивный клуб» Спортивно-оздоровительное направление.

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

Саганов О.С.

учитель физической культуры

с. Мокроусово. 2016.

## Пояснительная записка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания обучающиеся отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Программа внеурочного курса «Спортивные игры» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, выносливость, быстрота, координационные способности.

«Спортивные игры» - образовательная программа для обучающихся 5-7 классов, дополняющая уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности школьников, укреплению здоровья и физического развития.

Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

*Новизна данной программы в том, что она объединила в себе несколько видов спортивных игр, ранее разрабатывались и реализовывались программы по одному из видов.*

*Практическая значимость программы объясняется тем, что игровая деятельность имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.*

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей. Ценность подвижных игр заключается и в том, что приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, оценивать новые условия, быстро выбрать и применить целесообразнее и выгоднее действия, причём строго в соответствии с правилами игры.

### Цель программы:

формирование двигательной активности обучающихся 5, 6, 7 классов.

### Задачи программы:

#### воспитательная

- сформировать понятие о том, что забота о своём здоровье, физическое развитие помогают повысить работоспособность;

#### развивающая

- развить основные физические качества.

#### образовательная

-обучить правилам спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбола),

### **Режим занятий:**

34 часа, 1 час в неделю, длительность занятия не более 40 минут, число обучающихся в группе не менее 10 человек. В данной программе принимают участие уч-ся 5, 6, 7 классов.(три группы)

### **Ожидаемые результаты работы программы.**

#### **Первый уровень результатов**

- названия и содержание подвижных игр, эстафет;
- правила игр «пионербол, мини-волейбол, мини-баскетбол;
- понятие правильной осанки;
- понятие о рациональном дыхании.
- правила поведения и технику безопасности при проведении подвижных игр и спортивных игр.

#### **Второй уровень результатов**

- овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метания;
- овладеть навыками ловли, передачи ведения мяча;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх и спортивных играх;
- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

#### **Третий уровень результатов**

- знать правила спортивных игр, выполнять роль судьи.

### **Система отслеживания и оценивания результатов:**

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- Участие в районных спортивных соревнованиях; организация спортивного праздника.

### **Содержание программы.**

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, и футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

Курс занятий рассчитан на год – 34 часа.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **ФУТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Учебно-тематический план**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	О.Ф.П.
1	Баскетбол	10 ч	1 ч	2 ч
2	Волейбол	10 ч	1 ч	2 ч
3	Футбол	14 ч	1 ч	3 ч
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 ч</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

<b>Спортивные игры (34 часов)</b>				
№		дата		Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся.
		план	факт	
<b>Баскетбол (10 часов)</b>				
<i>Основы знаний.</i>				
1	Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.			<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<i>Специальная подготовка.</i>				

2	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой).			<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и группах <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Взаимодействовать</b> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);			<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
4	Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
5	Стойка игрока, передвижение в стойке.			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6	Остановка в движении по звуковому сигналу.			<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
7	Подвижные игры: «Охотники и утки»			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
8	Подвижные игры: «Летает – не летает»			<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
9	Игровые упражнения «Брось – поймай» Подвижные игры: «Мини баскетбол»			<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
10	Игровые упражнения «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Подвижные игры: «Мини баскетбол»			<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

### Волейбол(10 часов)

#### Основы знаний.

11	Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.			<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
----	---	--	--	--

#### Специальная подготовка.

12	Специальная разминка волейболиста.			<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и группах
13	Броски мяча двумя руками стоя в			

	стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.			<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Взаимодействовать</b> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
14	Перебрасывание мяча партнёру в парах - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
15	Перебрасывание мяча партнёру в тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
16	Стойка игрока, передвижение в стойке.			<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
17	Подвижные игры: «Брось и попади»			<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.
18	Подвижные игры: «Сумей принять»			<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
19	Игровые упражнения: «Брось – поймай» Подвижные игры: «Пионербол»			
20	Игровые упражнения: «Кто лучший?» Подвижные игры: «Пионербол»			

#### Футбол (14 часов)

##### Основы знаний.

21	Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.			<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
----	---	--	--	--

##### Специальная подготовка.

22	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.			<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и группах.
23	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов			<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр
24	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.			<b>Взаимодействовать</b> в парах при выполнении технических действий в

25	Передачи мяча в парах.			подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
26	Подвижные игры: «Точная передача»			<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
27	Подвижные игры: «Попади в ворота»			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
28	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
29	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
30	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
31	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
32	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
33	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.
34	Подвижные игры: «Мини футбол»			<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

### Методическое обеспечение программы:

Способы работы с детьми по данной образовательной программе предусматривают групповые и индивидуальные формы проведения занятий, беседы, эстафеты, соревнования, спортивные праздники. Средства и методы, используемые на занятиях, позволяют обучающимся овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метаний, ловли, передачи ведения мяча, знаниями о рациональном дыхании, правильной осанке, умениями выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнений с предметами. Все вышеперечисленные средства и методы позволяют достичь оптимальных результатов в обучении двигательным умениям и навыкам, содействовать развитию основных физических качеств и укреплению здоровья.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

#### Методическое обеспечение программы

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
	Стенка гимнастическая	2
	Конь гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Стойка для прыжков в высоту	1
	Скамейка гимнастическая жёсткая	3
	Маты гимнастические	6
	Мяч малый (теннисный)	3
	Скакалка гимнастическая	6
	Обруч гимнастический	5
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
	Кольцо баскетбольное	2
	Мячи баскетбольные	6
	Мячи волейбольные	1
	Мячи футбольные	1
	Стол для настольного тенниса	1
<i>Средства первой помощи</i>		
	Аптечка медицинская	1
	<b>Спортивный зал (кабинет)</b>	
	Спортивный зал игровой	1
	Раздевалки	2
	Кабинет учителя	1
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-

## Литература

1. Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы— М.: Просвещение, 2012г.
2. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. – сост. Г.М. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
4. Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л. Гордияш – Волгоград: Учитель
5. Владимиров М.Н., Зырчнова Н.Н., Кокшарова Д.А., Нестеров Ю.М. Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом. Учебно-методические материалы для учителей ФК, тренеров, студентов. Издательство Шадринского государственного педагогического института, Шадринск, 2004