

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

Принято
на заседании педагогического
совета
Протокол от «31» 08.2023 г.
№ 1

Утверждаю
Директор школы
_____ О.Д. Лаптева Галкина
Приказ от «31» 08.2023 г.
№ 42-д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Мы выбираем спорт»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Козлова Марина Николаевна,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

г. Узловая, 2023

Пояснительная записка

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Мы выбираем спорт» подготовлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -11 классов», В.И. Лях 2011г., Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Актуальность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования. На каждом занятии дети познают радость и удовольствие от совместной деятельности. Это способствует формированию у детей осознанного интереса к занятиям физкультурой в целом.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

- Задачи:

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

Образовательные:

- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Количество групп – 1.

Количество часов – 35.

Количество человек в группе – 15 чел.

Возраст детей – 14-16 лет

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим

занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 30 минут;
общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты :

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Содержание программного материала

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, во время проведения соревнований. Возникновение и история физической культуры. История развития спорта в России. Выдающиеся спортсмены России. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Приемы самоконтроля при физических нагрузках. Первая помощь при травмах. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Способы двигательной деятельности

Гимнастика: 5 часов

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах. Висы и упоры. Лазанье по канату. Круговая тренировка.

Спортивные игры: 15 часов

Баскетбол: -10 час. Стойки, перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: 5 часов. Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя и нижняя передача в волейболе. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: 15 часов.

Низкий старт, высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание м/ мяча в цель, на дальность. Учет уровня физической подготовленности.

Список литературы

1. «Поурочные разработки по физкультуре. 5- 8 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
2. М.Я. Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 классы ФГОС М.: Просвещение 2013 г.
3. В.И. Лях Физическая культура 8-9 класс ФГОС М.: Просвещение 2014 г

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Место проведения:

- Муниципальный стадион
- Спортивный зал.
- **Инвентарь:**
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Набивные мячи
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Гимнастические маты

