

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
«Сильные, смелые, ловкие»**

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

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

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» спортивно – оздоровительной направленности разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы обучающиеся 13-14 лет, количество детей в группе -15 человек. Программа рассчитана на 70 часов в год. Занятия проводятся 2 часа в неделю.

Группа общей физической подготовки

- 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;

Содержание программного материала

Основы знаний – в течение занятий

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, во время проведения соревнований. История зарождение Олимпийских игр. История развития спорта в России. Выдающиеся спортсмены России.

Правила соревнований по спортивным играм баскетбол, волейбол. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

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.

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, во время проведения соревнований. Физическая культура и спорт. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Приемы самоконтроля при физических нагрузках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, во время проведения соревнований. Достижения российских спортсменов. Приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Двигательный режим школьников-подростков. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Приемы самоконтроля при физических нагрузках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Содержание.

Гимнастика: 12 часов

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

Спортивные игры: 10 часов

Баскетбол: . 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: 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: 10 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 .

Гимнастика: 20 часов

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

Спортивные игры: 18 часов

Баскетбол: 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: . 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: 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

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, мощь 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;

Литература

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;