

Управление образования администрации
муниципального района «Новооскольский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобезгинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «_»_2022
Протокол №_



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ЛИДЕРЫ»**

Программа рассчитана для детей 11-14 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель: учитель физической культуры
Рязанцев Сергей Владимирович

2022г.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа: «Лидеры».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Автор-составитель программы: учитель физической культуры МБОУ «Новобезгинская СОШ» Рязанцев Сергей Владимирович.

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Лидеры» - 2022г.

Программа принята на заседании педагогического совета от «__». __.2022, протокол №__

Председатель педагогического совета _____

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» в 5,7,8. классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения ООО.

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в футбол, волейбол, баскетбол и достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитывать у учащихся высокие нравственные, волевые качества, трудолюбие;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, быстроту, координацию и выносливость;
- формировать жизненно важные умения и навыки;
- прививать обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Общая характеристика

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости. При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Место предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся спортивно-оздоровительного направления. Рассчитана программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, занятие проводится 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей – учащиеся в 5,7,8. класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного процесса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание рабочей программы

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по волейболу, по футболу, по баскетболу.

Физическое совершенствование (34 ч):

Баскетбол 12 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Футбол 10 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра.

Волейбол 12 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности 5,7,8. классов**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр и применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (34 ч)	
Баскетбол 12 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Футбол 10 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Волейбол 12 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в</p>

мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
--	---

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

Спортивный зал: площадка для игры в баскетбол, футбол, волейбол.
 Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, скакалки, гимнастические маты, скамейки, свисток, секундомер.

Календарно-тематическое планирование кружка «Лидеры» в 5,7,8. классах

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
	Баскетбол	12
1	Инструктажи по ОТ и ТБ. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1
2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
3	Техника нападения. Обманные движения.	1
4	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1
5	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1
6	Броски мяча двумя руками с места.	1
7	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1
8	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
9	Ведение мяча с изменением скорости.	1
10	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
11	Взаимодействие игроков с заслонами.	1
12	Групповые действия. Учебная игра	1
	Футбол	10
13	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения.	1
14	Удары по мячу головой, ногой	1
15	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
16	Обманные движения.	1
17	Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии..	1
18	Техника игры вратаря	1
19	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1
20	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
21	Тактика защиты.	1
22	Индивидуальные действия вратаря.	1
	Волейбол	12
23	Инструктаж по ТБ. Техника нападения. Действия без мяча.	1
24	Перемещения и стойки.	1
25	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1
26	Передача на точность. Встречная передача.	1
27	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1
28	Подача сверху. Контрольные игры и соревнования.	1
29	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
30	Техника защиты. Блокирование.	1
31	Групповые действия игроков.	1
32	Взаимодействие игроков передней линии при приеме после подачи.	1
33	Командные действия. Прием подач. Учебная игра.	1
34	Расположение игроков при приеме. Соревнования.	1

«Лидеры» в 5,7,8. классах

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата
	Баскетбол	12	
1	Инструктажи по ОТ и ТБ. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	07.09
2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	14.09
3	Техника нападения. Обманные движения.	1	21.09
4	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	28.09
5	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	05.10
6	Броски мяча двумя руками с места.	1	12.10
7	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	19.10
8	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	02.11
9	Ведение мяча с изменением скорости.	1	09.11
10	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	16.11
11	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	23.11
12	Групповые действия. Учебная игра	1	30.11
	Футбол	10	
13	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения.	1	07.12
14	Удары по мячу головой, ногой	1	14.12
15	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	21.12
16	Обманные движения.	1	11.01
17	Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии..	1	18.01
18	Техника игры вратаря	1	25.01
19	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	01.02
20	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	08.02
21	Тактика защиты.	1	15.02
22	Индивидуальные действия вратаря.	1	22.02
	Волейбол	12	
23	Инструктаж по ТБ. Техника нападения. Действия без мяча.	1	01.03
24	Перемещения и стойки.	1	15.03
25	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	22.03
26	Передача на точность. Встречная передача.	1	05.04
27	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	12.04
28	Подача сверху. Контрольные игры и соревнования.	1	19.04
29	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	26.04
30	Техника защиты. Блокирование.	1	03.05
31	Групповые действия игроков.	1	10.05
32	Взаимодействие игроков передней линии при приеме после подачи.	1	17.05
33	Командные действия. Прием подач. Учебная игра.	1	24.05
34	Расположение игроков при приеме. Соревнования.	1	31.05