Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Щегловская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
(Протокол № 14 от 30.08.2023)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ «Щегловская СОШ»
_____ М.Л.Троицкая
Приказ № 403 от 30.08.2023

Подписано цифровой подписью:
Троицкая Маргарита Леонидовна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школьный спортивный клуб»

Автор (составитель): Белова Татьяна Сергеевна, учитель физической культуры

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Класс: 8-11

п. Щеглово
2023

1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Спортивная игра - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми. К таким играм относятся баскетбол, волейбол, футбол.

Программа по спортивным играм предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Актуальность

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности

Программа разработана для занятий с учащимися 8-11 классов во второй половине дня, в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования.

Всего на реализацию программы отводится 34 учебных часов, при недельной нагрузке 1 час на протяжении всего курса. С учетом годового календарного графика на 2023-2024 учебный год.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу, волейболу и футболу различного масштаба.

Цель программы

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
Цель программы - углублённое изучение баскетбола, волейбола и футбола

Задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания.

-пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Ожидаемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

- 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.

В области познавательной культуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности:
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В области этической культуры:

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность самостоятельно организовать и провести игру

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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение образовательной программой.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с разметкой волейбольной площадки.

Спортивный инвентарь:

- щиты с кольцами - 2 комплекта.

- щиты тренировочные с кольцами - 3 шт.
- стойки для обводки - 6 шт.
- гимнастическая стенка-6 пролетов.
- гимнастические скамейки - 4 шт.
- гимнастические маты - 5 шт.
- скакалки - 20 шт.
- мячи набивные различной массы - 10 шт.
- мячи баскетбольные - 10 шт.
- насос ручной со штуцером - 2 шт.
- гимнастические маты
- волейбольные мячи
- футбольные мячи
- ворота футбольные
- волейбольная сетка

2. Содержание программы

Программа делится на три больших раздела, а именно на раздел баскетбол, волейбол и футбол. На каждый раздел отводится по 11 - 12 часов. Каждый раздел в отдельности подразделяется на изучение техники безопасности на занятии физической культуры и в процессе конкретной игры, на разучивание каждого элемента игры и его совершенствования, на изучение положение о соревнованиях, правил игры и методики судейства.

№ п\п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Волейбол**	11	4	7
	1. Техника безопасности во время игры в волейбол	1	1	-
	2. Разучивание, закрепление и	5	1	4

	совершенствование навыков игры в волейбол			
	3. Изучение положений игры, правил и судейства	5	2	3
2	**Баскетбол**	11	3	8
	1. Техника безопасности во время игры в баскетбол	1	1	
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование навыков игры в баскетбол	5	1	4
	3. Изучение положений игры, правил и судейства	5	1	4
3	**Футбол**	12	3	9
	1. Техника безопасности во время игры в футбол	1	1	
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование навыков игры в футбол	5	1	4
	3. Изучение положений игры, правил и судейства	6	1	5

Календарно-тематическое планирование.

№	Количество часов	Тема занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата
	11	**Волейбол**			
1	1	Техника безопасности во время работы с мячом и игры в волейбол	Положения рук при выполнении упражнений с мячом, запрещенные движения вовремя игры в волейбол. Проработка опасных ситуаций при занятии на спортивной площадке и при	Знать основы техники безопасности	

			использовании мяча.		
2	1	Передвижение и основные стойки во время игры в волейбол.	Передвижение волейболиста, основные стойки волейболиста, основные зоны и элементы игры в волейбол	Уметь выполнять техническ ие элементы передвиже ния, стойки в игре в волейбол	
3	1	Положение рук при приеме и передачи мяча	Разучить технику выполнения правильного положения рук при приеме и передачи волейбольного мяча.	Умет принимать правильно е положение рук при приеме и передачи мяча	
4	1	Прием и передача мяча двумя руками сверху	Разучить технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху	Умет выполнять прием и передачу мяча двумя руками сверху	
5	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Разучить технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу	Умет выполнять прием и передачу мяча двумя руками снизу	
6	1	Верхняя и нижняя прямая подача мяча	Разучить технику выполнения верхней и нижней прямой подачи мяча	Умет выполнять верхнюю и нижнюю прямую	

				подачу	
7	1	Боковая подача мяча	Разучить технику выполнения боковой подачи мяча	Умет выполнять боковую подачу мяча	
8	1	Атакующий удар	Разучить технику выполнения атакующего удара	Уметь выполнят атакующей удар	
9	1	Защита от атакующего удара	Разучить технику выполнения защиты от атакующего удара	Уметь выполнять защиту	
10	1	Изучение положений игры, правил и судейства	Изучить основные правила игры, судейств, положения. Знакомится с основными ошибками при игре в волейбол	Знать теоретичес кий материал по теме.	
11	1	Итоговая игра	Игра в волейбол с использованием всех знаний умений и навыков полученных в процессе занятий	Умет играть в волейбол	
	11	**Баскетбол**			
1	1	Техника безопасности во время работы с баскетбольным мячом и во время игры в баскетбол	Положения рук при выполнении упражнений с мячом, запрещенные движения вовремя игры в басктбол. Проработка опасных ситуаций при занятии на спортивной площадке и при использовании мяча.	Знать основы техники безопаснос ти	
2	1	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	Уметь выполнять техническ ие элементы.	
3	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на	Уметь выполнять техническ ие	

		груди.	расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	элементы.	
4.	1	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	Уметь выполнять техническ ие элементы.	
5	2	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.	Уметь выполнять техническ ие элементы.	
6	2	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	Уметь выполнять техническ ие элементы.	
7	1	Изучение положений игры, правил и судейства	Изучить основные правила игры, судейств, положения. Знакомится с основными ошибками при игре в баскетбол	Знать теоретичес кий материал по теме	
8	1	Итоговая игра	Игра в баскетбол с использованием всех знаний умений и навыков полученных в процессе занятий	Уметь играть баскетбол	
	12	**Футбол**			
1	1	Техника безопасности во время работы с	Положения ног при выполнении упражнений с	Знать основы	

		футбольным мячом и во время игры в футбол	мячом, запрещенные движения вовремя игры в футбол. Проработка опасных ситуаций при занятии на спортивной площадке и при использовании мяча.	техники безопаснос ти	
2	2	Остановка, передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	Знать техническ ие элементы	
3	1	Ведение мяча	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления	Знать техническ ие элементы	
4	2	Остановка мяча	Игра «Квадрат». Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Развитие двигательных качеств Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью.	Знать техническ ие элементы	

5	2	Удары по мячу	Удары по мячу внутренней стороной стопы Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу. Удары по мячу с полета Удары носком, пяткой Учебная игра	Знать техническ ие элементы	
6	2	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении Групповые действия в защите и в нападении	Знать техническ ие элементы	
7	1	Изучение положений игры, правил и судейства	Изучить основные правила игры, судейств, положения. Знакомится с основными ошибками при игре в баскетбол	Знать теоретичес кий материал по теме	
8	1	Итоговая игра	Игра в футбол с использованием всех знаний умений и навыков полученных в процессе занятий	Уметь играть в футбол	
Всего часов: 34					