

Администрация Кстовского муниципального района
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Запрудновская средняя школа»

РАССМОТРЕНО
На ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА
протокол №14
от «25» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ
ЗАПРУДНОВСКОЙ СШ

Приказ № 170
от «25»августа 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗ-
ВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Чемпион»

Возраст обучающихся: 11 - 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Никитин Е.Е.,
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» составлена в соответствии с требованиями ФГОС и воспитательным планом школы. Программа составлена для обучающихся 5-8 классов и реализуется через внеурочную деятельность по разделу школьной программы (Баскетбол, волейбол, подвижные игры).

Программа «Чемпион» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Чемпионы» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. 6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

Цель программы: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья;

2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 34 недели в год для возрастной группы 5-8 классов (2 занятие в неделю по 40 минут).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивная форма для занимающихся.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общая физическая подготовка.
2. Обучающие и развивающие игры.
2. Товарищеские игры.
3. Первенства школы.
4. Соревнования Муниципального, Регионального и Федерального уровня!

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий, планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроевания. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 70 м с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в длину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 60 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного, волейбольного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с сопротивлением. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интен-

сивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, змейкой, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Удары по воротам с разных точек, положений, с разбега, после передачи и т.д. Прием мяча снизу, сверху, передачи мяча в парах, группах, Нападающий удар, подачи ч\з сетку с приемом мяча, по зонам, учебные и игровые ситуации.

4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака. Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки. Подстраховка. Личная защита.

5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игр. Судейская практика в двусторонних играх команд.

7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенства школы, первенства района по спортивным играм).

8. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№	Темы занятий	Количество часов
1	Инструкция по технике безопасности. Развитие Скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1
2	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
3	Специальные силовые упражнения. Подвижные игры.	1
4	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
5	Развитие силовых качеств. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
6	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Подвижные игры.	1
7	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1
8	Подвижные игры. Эстафеты.	1
9	Техника безопасности при проведении спортивных игр. ОФП.	1
10	ОФП, Развитие ловкости. Стойки и передвижения. Подвижные игры.	1
11	Стойки и передвижения. Основные правила игры в пионербол.	1
12	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
13	Ведение мяча. Основные правила приёма. Подвижные игры.	1
14	Бросок мяча. Развитие координации. Подвижные игры.	1
15	Техника безопасности при игре в пионербол и волейбол.	1
16	Стойки и перемещения игроков. Повороты и остановки. Подвижные игры.	1
17	Развитие координации. Приём и передача мяча. Подвижные игры.	1
18	Приём и передача мяча. Игровые упражнения.	1
19	Нижняя подача мяча. Игра в пионербол.	1

20	Нижняя подача мяча. Элементы волейбола.	1
21	Основные приёмы мяча. Пионербол с элементами волейбола.	1
22	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1
23	Развитие ловкости, силы, скорости. Эстафеты с элементами волейбола.	1
24	Подвижные игры.	1
25	Равномерный бег. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры.	1
26	Специальные беговые упражнения. Приём мяча снизу. Нижняя подача.	1
27	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя подача. Подвижные игры.	1
28	Нижняя подача мяча. Игра в волейбол.	1
28	Передачи и приём мяча после передачи. Подвижные игры.	1
29	Передачи и приём мяча. Специальные беговые упражнения	1
30	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
31	Прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	1
32	Общеразвивающие упражнения на внимание. Верхняя прямая подача.	1
33	Подвижные игры. Эстафеты с элементами волейбола.	1
34	Подвижные игры. Эстафеты с элементами волейбола и баскетбола.	1
	Итого:	34 часа

Оценочная деятельность

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		11	12	13	14
1	Бег 30 м (с)	5,2	5,0	4,9	4,8
2	6 – минутный бег (м.)	1150	1200	1350	1500
3	Метание набивного мяча весом 1 кг.	10	12	14	15
4	Штрафные броски	3	4	5	6
5	Передача мяча волейболиста	10	12	13	14
6	Бег 300 метров (с)	70	60	50	45

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения спортивных игр, расширит кругозор и знания по судейству в спортивных играх.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой бросков/подач.

Основные формы деятельности

- спортивные игры,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёты.