

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ильинская средняя школа»
муниципального образования «Красногородский район»

Рассмотрена на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «28» 08 2020г.



Утверждена директором
МБОУ «Ильинская СШ»

Директор школы Т.В. Трофимова
Приказ № 47 от «28» 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации : 1 год

Утверждена на педагогическом совете школы от «28» 08 2020 г.
Протокол № 1

Программу разработала
Егорова Т. П.,
руководитель кружка
«Спортивные игры»
МБОУ «Ильинская СШ»

д. Ильинское 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по спортивному кружку разработана для учащихся 4 – 9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена региональными особенностями школы и реализуется на кружке «Спортивные игры», который проводится один раз в неделю.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и ориентированного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Вариативная часть рабочей программы по спортивному кружку направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью вариативной части рабочей программы по спортивному кружку является формирование у учащихся 3 - 8 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- 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;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 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;
- 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.

СТРУКТУРА РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА СОДЕРЖИТ ЧЕТЫРЕ БЛОКА:

1. Личностно – ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами кружка, класса, школы.
3. Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе (т. е. знание физкультурно-оздоровительной этики).
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. как знания, полученные на занятиях кружка, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Содержание программы включает в себя:

- **Спортивные и подвижные игры.** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- **Лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие кружка «Спортивные игры» является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Предполагаемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- теории игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- гигиене спортсмена;
- истории развития футбола;
- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Кружковец способен проявлять следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Учебно- тематический план с содержанием изучаемого курса.

№	Тема занятия	Календарные сроки
1.	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футбола. Правила игры в футбол. Игра «Охотники и утки».	сентябрь
2.	Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Бой петухов». Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Охотники и утки». Игра в пионербол.	
3.	Упражнения с набивным мячом. Игра «Бой петухов». Специальные	

	упражнения для развития быстроты. Игра «Не давай мяч водящему»	
4.	Специальные упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Живая цель». Техника игры в футбол. Игра «Не давай мяч водящему»	
5.	Техника передвижения в футболе. Подвижная игра «Салки с мячом».	октябрь
6.	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Игра «Футбол».	
7.	Техника передвижения. Остановка мяча. Подвижная игра «Салки с мячом». Ведение мяча. Подвижная игра «Бой петухов».	
8.	Техника передвижения. Обманные движения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол».	
9.	Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Подвижная игра «Удочка»	ноябрь
10.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Подвижная игра «Сильный бросок». Тактика нападения. Игра «Футбол».	
11.	Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч». Подвижная игра «Защита крепости».	
12.	Тактика нападения. Групповые действия. Игра «Борьба за мяч». Тактика защиты. Индивидуальные действия. Подвижная игра «Футбол»	
13.	Тактика защиты. Групповые действия. Подвижная игра «Сильный бросок». Тактика вратаря. Игра «Футбол».	декабрь
14.	Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Бой петухов». Игра в баскетбол.	
15.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Охотники и утки». Игра в волейбол.	
16.	Упражнения с набивным мячом. Игра «Бой петухов». Специальные упражнения для развития быстроты. Игра «Не давай мяч водящему»	
17.	Специальные упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Живая цель». Техника игры в футбол.	январь
18.	Техника передвижения в футболе. Подвижная игра «Салки с мячом».	
19.	Удары по мячу ногой. Игра «Футбол»	
20.	Техника передвижения. Ведение мяча. Подвижная игра «Бой петухов».	февраль
21.	Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол».	
22.	Техника передвижения. Обманные движения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол».	
23.	Техника передвижения и тактика игры в футбол. Техника игры вратаря. Игра «Футбол».	
24.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Подвижная игра «Сильный бросок». Тактика нападения. Игра «Футбол».	
25.	Индивидуальные действия без мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч»	март
26.	Индивидуальные действия с мячом. Подвижная игра «Защита крепости»	
27.	Тактика нападения и защиты. Групповые и индивидуальные действия. Подвижная игра «Футбол»	
28.	Тактика защиты. Групповые и индивидуальные действия. Подвижная игра «Сильный бросок» и «Футбол»	
29.	Тактика защиты. Тактика вратаря. Игра «Футбол». Общая и специальная физическая подготовка.	апрель
30.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Охотники и	

	утки» и «Бой петухов».	
31.	Специальные упражнения для развития быстроты. Игра «Не давай мяч водящему» и «Живая цель». Специальные упражнения для развития ловкости.	
32.	Техника игры и передвижения в футболе. Игра «Не давай мяч водящему». Подвижная игра «Салки с мячом».	
33.	Удары по мячу ногой. Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол».	май
34.	Техника передвижения. Обманные движения. Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол».	
35.	Техника передвижения. Техника игры вратаря. Игра «Футбол». Подведение итогов года.	

Материальное обеспечение дополнительной образовательной программы спортивного кружка.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Мяч футбольный - 3шт. | 6. Мяч набивной - 3 шт. |
| 2. Скакалка- 12шт. | 7. Гимнастический мат - 3 шт. |
| 3. Тренировочные стойки - 10 шт. | 8. Секундомер - 1 шт. |
| 4. Теннисные (малые) мячи - 8 шт. | 9. Свисток судейский - 2 шт. |
| 5. Кегли – 10 шт. | 10. Мяч баскетбольный – 3 шт. |
| 11. Мяч волейбольный – 2 шт. | |
| 12. Стенка гимнастическая | |

Литература и интернет – ресурсы.

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1995.
2. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1998.
3. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
5. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2007
6. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989
7. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
8. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2016.
9. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
10. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
11. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1989.
12. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.
13. Электронные образовательные ресурсы. Сборник планов-конспектов уроков, коллекция ЭОР <http://eorhelp.ru>
<http://festival.1september.ru/articles/212416/>
14. www.737.su/product54157.html
15. Сеть творческих учителей. Библиотека методик проведения уроков и готовых учебных проектов <http://www.it-n.ru>
[referat.ru/referats/view/27952](http://www.it-n.ru/referat.ru/referats/view/27952)
16. pedagog.home.nov.ru/urok.htm
17. ref.by/refs/29/37170/1.html