

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науки
Муниципальное образование "Вяземский район Смоленской области"
в лице Администрации муниципального образования
"Вяземский район Смоленской области"
МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова
г. Вязьмы Смоленской области

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

Мимангалиева Г.И.
протокол №9
от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Лазаренкова Т.В.
протокол №1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мимангалиева Г.И.
приказ №156/01-07
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

"Физкульт - УРА - стань чемпионом"

для 7 - 8 классов

Вязьма 2023 год

Пояснительная записка

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. Подвижные игры позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, развивая его силу, быстроту, выносливость и улучшая подвижность в суставах; благоприятно влияют на его анатомо-физиологическую структуру. Подвижные игры укрепляют костно-мышечный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание и вырабатывают глазомер. Содержание данной программы соответствует современным требованиям, приобщает к систематическим занятиям физической культурой, способствует укреплению здоровья учащихся. Она также учит применять приобретенные знания, умения, навыки в повседневной жизни, на отдыхе, а также направлена на воспитание морально - волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе. Направленность программы – спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В этой связи целесообразным будет расширение досуга детей, путем введения дополнительных вспомогательных учебных занятий по физической культуре с использованием подвижных игр, проведение которых не требует специальных приспособлений и условий, просты и доступны для детей любого возраста.

Занятия по программе позволяют организовать полноценный досуг, разнообразить условия общения с педагогом, друг с другом в ситуациях, не требующих строгой дисциплины, создают возможности для формирования навыка здорового образа жизни, предотвращают случаи асоциального поведения.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),

Письмо Минобрнауки России от 01.03.2017 № 617-р. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018г. № 196 (в редакции Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470).

Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и их родителей. Особенности программы. Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является комплексное использование подвижных игр в сочетании с элементами спорта (легкая атлетика, спортивные игры). Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 7 -8 классов. мальчиков и девочек 7-11 лет, об

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: волейбола и футбола. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах.

Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико - тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа "Физкульт - УРА - стань чемпионом!" по спортивному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно - ориентированный подходы.

Цель программы:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- 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.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил

здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

предметные – через формирование основных элементов научного знания,

а **метапредметные результаты** – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и– осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

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.

Регулятивные

1. Соотнесение известного и неизвестного.
2. Планирование.
3. Оценка.
4. Способность к волевому усилию.

Познавательные

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификации
9. Действия постановки и решения проблемы

Коммуникативные

1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

2. Постановка вопросов

3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно - оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы по спортивному направлению «Физкульт - УРА - стань чемпионом!» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и – технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм; – жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

- могут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях – спортивными играми; выполнять технические приёмы и тактические действия; – контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на – занятиях спортивными играми; играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов: диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей, анкетирование, участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Общая физическая подготовка проводится на каждом занятии.
Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Волейбол (34 часа)

Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол (34 часа)

Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с

ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия – посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. Комбинированные занятия - включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно - игровые занятия - построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Тема	Количество часов
Волейбол		
1	ИОТ 064. Модуль «Волейбол». Индивидуальные тактические действия в нападении	1
2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
3	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Индивидуальные тактические действия в защите	1
4	Закрепление техники передачи	1
5	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов	1
6	Верхняя прямая подача	1
7	Закрепление техники приема мяча с подачи	1
8	Приема мяча с подачи	1
9	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование	1
10	Закрепление техники приема мяча с подачи	1
11	Приема мяча с подачи	1
12	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование	1
13	Взаимодействие игроков на площадке	1
16	Двусторонняя учебная игра	1
14	Подвижные игры и эстафеты	1
15	Игры и игровые задания по упрощенным правилам	1
16	Двусторонняя учебная игра	1
17	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
19	Совершенствование верхней прямой подачи	1
20	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки	1
21	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
22	Приема мяча с подачи	1
23	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование	1
24	Двусторонняя учебная игра	1

25	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков	1
26	Двусторонняя учебная игра	1
27	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите	1
28	Игра по правилам	1
29	Одиночное блокирование	1
30	Прием мяча, отраженного сеткой	1
31	Одиночное блокирование и страховка	1
32	Одиночное блокирование. Действия и размещение игроков в защите	1
33	«Доигрывание» мяча	1
34	Страховка при блокировании	1
35	Игра по правилам	1
Футбол		
36	Удар по мячу	1
37	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1
38	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень	1
39	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1
40	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой	1
41	Ложные движения	1
42	Правила игры в футбол	1
43	Игра по упрощенным правилам	1
44	Игра по правилам	1
45	Подвижные игры: : «Передал – садись» Подвижные игры: «Передай мяч головой»	1
46	Эстафеты	1
47	Удар по мячу	1
48	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
49	Остановка катящегося, летящего мяча	1
50	Удар головой (по летящему мячу)	1
51	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1
52	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1

53	Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень	1
54	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1
55	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1
56	Ложные движения	1
57	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
58	Игра в волейбол	1
59	Игра в волейбол	1
60	Игра в волейбол	1
61	Игра в футбол по упрощённым правилам	1
62	Игра в футбол по упрощённым правилам	1
63	Игра в футбол по упрощённым правилам	1
64	Игра в футбол по упрощённым правилам	1

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- - повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Входной – тестирование (выявление уровня физического развития на начало обучения по программе).
- Текущий – педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия, соревнование.
- Промежуточный и итоговый - прием контрольных нормативов (выявление уровня физического развития: декабрь, май).

Список литературы

Литература в адрес педагогов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич

2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,

4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель»

5. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000.

7. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: ФиС,1977.

8. Подвижные и спортивные игры с мячом. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.; Планета, 2015. – 224стр.

9. Бриедис А.А., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.

10. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., Беларусь, 1971.

11. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе; Учебно-методическое пособие – М...: Советский спорт. 2005 - 40 с.

12. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.; Издательство «Экзамен», 2016 – 63 с.

Литература в адрес учащихся:

1. Гамза Н.А., Разживин А.И., Миронов В.М. и др. Подружитесь с физкультурой. – Мн.: Полымя, 1985.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

2. <http://spo.1september.ru/urok/>

3. <http://www.uchportal.ru/>

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>

5. <http://www.fizkult-ura.ru/>

6. <http://fizkultura-na5.ru/>