

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 С. НИЖНЯЯ АЛЕКСАНДРОВКА
МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА
(МКОУ СОШ № 4 С. НИЖНЯЯ АЛЕКСАНДРОВКА)**

357234, Ставропольский край, Минераловодский район, с. Нижняя Александровка, ул. Советская
1/1

Тел/факс 8(87922)22532; тел. 8(87922)22775; e-mail: sh4na@yandex.ru; <http://sh4na.ru>;
ОКПО 51977311; ОГРН 1032600650103; ИНН 2630031844, КПП 263001001;

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
МКОУ СОШ №4
с. Нижняя Александровка
Рашид Хашимов
Протокол № 1
от «28» август 2024 г.

Согласовано Полянская К.В.
руководитель центра
дополнительного образования
«Точка Роста»
Полянская К.В.

Утверждаю Григорьян А.В.
Директор МКОУ СОШ №4
с. Нижняя Александровка
Григорьян А.В.
Приказ № 56
от «26» август 2024 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТОЧКА РОСТА»**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(КРУЖОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
5,6,7,8,9 КЛАССОВ),
срок реализации 1 год**

Составитель: Ермаков А.И.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 9-16 лет.

Занятия проводятся в 5 группах: по отдельности в 5,6,7,8,9 классах, по 1 часу в неделю. Физическая нагрузка подбирается в соответствии с возрастом учащихся.

Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Организация работы.

Кол-во обучающихся в группе - учащиеся одного класса

Занятия проходят :

1 раз в неделю с группой 5 класса

1 раз в неделю с группой 6 класса

1 раз в неделю с группой 7 класса

1 раз в неделю с группой 8 класса

1 раз в неделю с группой 9 класса

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.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть	25	25	25	25	25
Знания о физической культуре					
Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6	6
Легкая атлетика	7	7	7	7	7
Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6
Спортивные игры (волейбол)	6	6	6	6	6
Вариативная часть	9	9	9	9	9
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	9	9	9	9	9
Общее количество часов	34	34	34	34	34
ИТОГО	170 часов				

Тематический план

Легкая атлетика

№	Тема	Количество о часов 5 класс	Количество о часов 6 класс	Количество о часов 7 класс	Количество о часов 8 класс	Количество во часов 9 класс
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских волейболистов.	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с	1		1	1	1

	доставанием предметов, прыжки через препятствие. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.					
3	Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.			1	1	1
4	Специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.			1	1	1
5	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара - прием подачи, - передачи, - подача мяча,			1	1	1

	- нападающие удары, - блокирование.					
6	Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.			1	1	1
7	Спортивные игры: волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.			1	1	1
8	Специальная физическая подготовка. - прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, - упражнения с набивными и теннисными мячами, - развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу			1	1	1

	тренера - игры и эстафеты с препятствиями.					
9	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.			1	1	1
1 0	Итого:			9	9	9

Баскетбол

№	Тема	Количество часов 7 класс Спортивные игры	Количество часов 8 класс Спортивные игры	Количество часов 9-11 класс В здоровом теле – здоровый дух
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских баскетболистов.	1	1	1
2	Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков.	1	1	1

	Упражнения с баск, мячами у стены. Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).			
3	Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических и тактических приемов Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием.	1	1	1
4	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа). Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.	1	1	1
5	Техника нападения - техника передвижения. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте. Техника владения мячом: ловля мяча на уровне	1	1	1

	груди, ловля высокого мяча, ловля низкого мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками с верху, одной рукой от плеча. Броски мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.			
6	Техника защиты - техника передвижений. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.	1	1	1
7	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.	1	1	1
8	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Судейство в баскетболе .	1	1	1
9	Тактика защиты - индивидуальные действия: выбор места организации защиты. Групповые действия: подстраховка как взаимодействие двух игроков. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	1	1
10	Итого:	9	9	9

Футбол

№	Тема	Количество часов 7 класс	Количество часов 8 класс	Количество часов 9-11 класс
---	------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

		Спортивные игры	Спортивные игры	В здоровом теле – здоровый дух
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских футболистов.	1	1	1
2	Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров.	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы: подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	1	1	1
4	Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.	1	1	1
5	Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.	1	1	1
6	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с	2	2	2

	мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.			
7	Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки	1	1	1
8	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	2	2	2
9	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.	1	1	1
10	Судейская практика. Учебные игры	1	1	1
11	Технико-тактическая подготовка. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.	2	2	2
12	Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.	1	1	1
13	Итого:	16	16	16

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.
5. Журналы «Физическая культура».
6. Мини-футбол_техника, методика обучения учеб.-метод. пособие. - Н.Новгород, 2009.
7. С.Н.Андреев «Мини –футбол в школе» «Советский спорт» 2008г Москва