Приложение №1

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Города Магнитогорска

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зам.директора по ВР Связинская М.И.  « » 2018г. | Утверждено:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор школы Вараница О.В.  Приказ от |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Юный спортсмен»**

**на 2018-2019 учебный год**

Составила:

учитель Бородина Наталья Владимировна

первая квалификационной категории

**Содержание**

1. Информационная карта……………………………………………………………………………………...…………….3
2. Пояснительная записка……………………………………………………………………………...………………….....3
3. Учебно-тематический план………………………………….…..………………………………………………………...5
4. Содержание курса…………………………………………….…………………………………………..........................12
5. Учебно-методическое обеспечение………………………………………………………………………………….…..13
6. Материально-техническое оснащение курса………………………………………………………………………........14
7. **Информационная карта**

**Тип программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

**Образовательная область:** физическая культура

**Направленность деятельности**: спортивно-оздоровительную

**Способ освоения программы:** практический

**Уровень освоения программы:** тренировочный

**Возрастной уровень реализации программы:** 11-14 лет, обучающиеся 6-7 классов

**Форма реализации программы:** групповая

**Продолжительность реализации программы:** 1 год, 34 часов

1. **Пояснительная записка.**

**Актуальность направления**

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Это, прежде всего, связано с потребностью общества в неординарной творческой личности. В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития.

Так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях, немало важную роль играет изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей индивида для самореализации в процессе жизнедеятельности.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника и активно содействует всестороннему развитию ребенка, учит его четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этике, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные соревнования различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Точнее двигательную одаренность можно определить, как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, однонаправленно влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

**Цели и задачи**

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;

- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создать условия для проявления чувства коллективизма;

- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

− развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;

-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Занятия кружка рассчитаны на возраст обучающихся 11-14 лет. Занятия проводятся 1 раза в неделю (34 часов в год).

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности **«Юный спортсмен»** учащиеся

**получат представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о соблюдении правил игры

**будут уметь**:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

* устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
* умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* проявление чувства коллективизма;
* расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
* умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
* соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **Вид деятельности\*, необходимые материалы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
|  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. | Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ  Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики. | 1 |  |
|  | Упражнения на развитие быстроты, эстафеты | Выполняют упражнения на развитие быстроты.  Свисток, конусы волейбольный мяч | 1 |  |
|  | Бег на короткие дистанции, низкий старт | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, секундомер | 1 |  |
|  | Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, секундомер, эстафетная палочка | 1 |  |
|  | Техника отталкивания и разбега, приземление. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, измерительная рулетка | 1 |  |
|  | Прыжки со скакалкой, игры с мячом | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с места, с разбега. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, измерительная рулетка | 1 |  |
|  | История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, теннисные мячи | 1 |  |
|  | Метание мяча в цель и на дальность | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  Свисток, теннисные мячи, обручи | 1 |  |
|  | Круговая тренировка | Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ  Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи | 1 |  |
| **Подвижные игры (10 часов)** | | | | |
|  | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, конусы, мячи | 1 |  |
|  | ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток | 1 |  |
|  | ОРУ. Игра «Вышибалы». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, мячи | 1 |  |
|  | ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток | 1 |  |
|  | Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток | 1 |  |
|  | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, мячи | 1 |  |
|  | ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, мячи, скакалки | 1 |  |
|  | ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, мячи | 1 |  |
|  | ОРУ. Игра ««Ловец с мячом». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, мячи | 1 |  |
|  | ОРУ. Перестрелка | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  Свисток, мячи | 1 |  |
| **Спортивные игры (14 часов)** | | | | |
|  | Техника безопасности на **волейболе**. Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток | 1 |  |
|  | Правила игры. Основная стойка, эстафеты. Стойка при перемещениях, эстафеты | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом  Свисток волейбольные мячи | 1 |  |
|  | Техника приёма мяча в парах, в четвёрках. | Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ  Свисток, волейбольные мячи | 1 |  |
|  | Передача и прием мяча после передвижений. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  Свисток, волейбольные мячи | 1 |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  Свисток, волейбольные мячи | 1 |  |
|  | Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  Свисток, волейбольные мячи | 1 |  |
|  | Техника владения мячом: нижняя прямая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча  Свисток, волейбольные мячи | 1 |  |
|  | Техника безопасности на **баскетболе**. Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток | 1 |  |
|  | Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток | 1 |  |
|  | Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток, баскетбольные мячи | 1 |  |
|  | Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток, баскетбольные мячи | 1 |  |
|  | Подстраховка. Выбивание мяча. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток, баскетбольные мячи | 1 |  |
|  | Бросок мяча в движении после остановки | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток, баскетбольные мячи | 1 |  |
|  | Разбор результатов игры. Перехват мяча. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  Свисток, баскетбольные мячи | 1 |  |

**4. Содержание программы**

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов, 1 раза в неделю. Участники программы: учащиеся 6-7 -ых классов.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  | Подвижные игры | 10 |
|  | Спортивные игры | 14 |
| **Итого:** | | **34 часов** |

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №12» г.Магнитогрска

**5. Учебно-методическое обеспечение**

Литература

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Вилен­ского.

* М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
* В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
* Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
* Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

**6.Материально-техническое обеспечение:**

1. Мультимедийный центр

2. Компьютер

3. Учебные кинофильмы

4. Аудиозаписи

5. Мяч малый (теннисный)

6. Палка гимнастическая

7. Обруч гимнастический

8. Корзина для переноски мячей

9. Конусы

Подвижные и спортивные игры

10. Мячи волейбольные и баскетбольные

11. Стойки волейбольные универсальные

12. Сетка волейбольная

13. Табло перекидное

14. Свисток

15. Скакалки

16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

17. Компрессор для накачивания мячей

18. Легкий резиновый мяч

19. Кубики

Измерительные приборы

* 1. Секундомер
  2. Измерительная рулетка