

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

муниципальное образование Щекинский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Головеньковская основная школа №23»



Дополнительная общеобразовательная программа

«Спорт и мы»

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Борисова О.В.,

учитель физической культуры

Щёкино 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Спорт и мы» для учащихся 8-9 классов разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Игра — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в игре носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Цель программы: овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развитие подвижности, ловкости, выносливости.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 8-9 класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

### **Цели программы:**

– обучение подвижным и спортивным играм различной направленности (волейбол, баскетбол, футбол, бамбинтон, единоборствами).

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- приобретение знаний о правилах подвижных и спортивных игр.  
-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры,

спорта,

гигиены.

#### Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника;

#### Воспитывающие:

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;
- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

**Объем программы:** На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 35 часов.

#### **Основная форма работы на занятии:**

Командная. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя : правила игры, правила проведения и технику безопасности . На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, и техникотактической подготовкой . Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

#### **Содержание программы внеурочной деятельности**

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена играми:

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде. Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

-Игры для развития силовых навыков позволяют обучающимся укрепить мышцы тела, ловкость, силовую выносливость.

#### Учебно-тематический план кружка

№	Наименование темы	Количество часов
1.	<b>Игры с элементами футбола</b>	6
2.	<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>	6
3.	<b>с элементами баскетбола</b>	5
4.	<b>с элементами волейбола</b>	4
5.	<b>Игры с элементами силовых упражнений</b>	5
6.	<b>с элементами гандбола</b>	5
7.	<b>с элементами бадминтона</b>	4

### Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	<b>Игры с элементами футбола</b> Собачка ногами. Игра мини-футбол	1
2	Подвижная игра. «Футбол на спине»	1
3.	Забей гол. Игра мини-футбол	1
4.	Попади в ворота. Игра мини-футбол	1
5	Квадрат. Игра мини-футбол	1
6	Набивание мяча Игра мини-футбол	1
7	<b>Игры с элементами легкой атлетики</b> Перестрелка, игра по выбору	1
8	Пятнашки. Пионербол.	1
9	«Салки с выручалкой". Пионербол.	1
10	Выше ноги. Пионербол.	1
11	Перебежки с выручкой. Пионербол.	1
12	Эстафета по кругу Скакуны и бегуны. Пионербол.	1
13	<b>Игры с элементами баскетбола</b> Залетный мяч, минус 5	1
14	Мяч в центр, игра 33	1
15	Борьба за мяч. Игра мини - баскетбол	1
16	Мяч капитану. Игра по точкам. Баскетбол	1
17	Игра мини - баскетбол	1
18	<b>Игры с элементами волейбола</b> .Пасовка волейболистов, игра	1
19	Мяч в воздухе ,игра в волейбол.	1
20	Игра на удержание мяча, игра	1
21	Игра в волейбол	1
22	<b>Игры с элементами силовых упражнений</b> Выталкивание из круга.	1
23	Перетягивание через черту. Бой петухов Игра.	1

24	Перетягивание каната .Футбол	1
25	Борьба в квадратах Тяни в круг	1
26	Перетягивание в шеренгах, «Кто сильнее?»	1
27	<b>Игры с элементами гандбола</b> Забей в ворота, игра на удержание мяча	1
28	Подвижная игра «охотники и зайцы» Регби по упрощенным правилам.	1
29	Подвижная игра «катящий мяч», игра на удержание мяча.	1
30	Игра в мини – гандбол.	1
31	Подвижная игра «выбивалао».	1
32	<b>Игры с элементами бамбинтона</b> Набивание воланчика. Игра по выбору	1
33	Перекидывание волана в парах . Игра по выбору.	1
34	Прием подачи сверху. Игра по выбору.	1
35	Прием подачи снизу. Игра по выбору.	1

## **Планируемые результаты:**

Реализация программы кружка спортивные и подвижные игры способствует формированию познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся и предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — приобретенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **Регулятивные УУД:**

Формулировать цель деятельности ;проговаривать последовательность действий; работать по предложенному плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

### **Познавательные УУД:**

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.

### **Коммуникативные УУД:**

Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка, в командной- игровой деятельности и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

## **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов**

Наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме при организации коллективного творческого дела. Диагностика результатов работы по данной программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на соревнованиях (как школьного, так и городского уровня), спортивных праздниках и днях здоровья (занимающиеся в кружке учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении всех спортивно – физкультурных мероприятий).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **К концу учебного года дети должны знать и уметь:**

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека.

### **Материально-техническое оснащение занятий:**

канат, напольные и настенные мишени; оборудование для игр: баскетбол, волейбол, бадминтон, гандбол; мячи разных размеров; скакалки.



## **Литература.**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М.:Просвещение, 2011 г
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

