




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»  
г. Нурлат Республики Татарстан

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО  / Созонова Н.А./ Ф.И.О. Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » августа 20 <u>24</u> г.	<b>«Согласовано»</b> Зам. директора по УР МАОУ «СОШ №9» г. Нурлат  / Пакшина О.В./ Ф.И.О. « <u>26</u> » августа 20 <u>24</u> г.	<b>«Утверждено»</b> Директор МАОУ «СОШ №9» г. Нурлат  / Г.З.Исхакова/ Ф.И.О. Введено приказом № <u>125</u> от « <u>26</u> » августа 20 <u>24</u> г.
---	---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ЧЕМПИОН»

Возраст: 11 - 13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Инякин В.В.**  
педагог дополнительного образования

г.Нурлат, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9» г.Нурлат РТ (далее - Программа) определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне среднего школьного возраста.

Программа основана на современных подходах к развитию и воспитанию младшего школьника. Программа имеет личностно-ориентированную технологию - задачи, темы и содержание, виды деятельности планируются и реализуются исходя из реальных возможностей, интересов и потребностей, при непосредственном активном участии всех участников образовательного процесса.

Программа разработана в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 г. №504);
- Приказа министра образования и науки РТ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления обр.деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4.09.14г. №1726-р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 года №09-3242 МО и Н РФ;
- Письма МО и Н РФ Департамент молодежной политики, воспитания и соц.защиты детей от 11.12.2006 № 06-1844. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения « Средняя общеобразовательная школа №9» г.Нурлат РТ , Положением о разработке дополнительных образовательных программ, реализуемых в МАОУ «СОШ№9» г.Нурлат РТ.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цель программы:**

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

## **Задачи программы:**

### *Обучающие:*

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

### *Развивающие:*

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

### *Воспитывающие:*

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.**

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.**

Для контроля качества усвоения программы –сдача контрольных нормативов для воспитанников данного возраста. Зачисляются в кружок все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА КРУЖКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на один год обучения 72 часа (2 часа в неделю). Курс предназначен для работы с детьми 11-13 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

### **1. Футбол -10ч.** Правила ТБ. История футбола.

Основные правила игры в футбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

### **2.Баскетбол-8ч.** Правила ТБ. История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.

### **3.Гандбол-12ч.** Правила ТБ. История гандбола.

Основные правила игры в гандбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

### **4.Волейбол-42ч.** Правила ТБ. История волейбола.

Основные правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке. Совершенствование тактики свободного нападения.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема занятий	Кол-во занятий			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>1. Футбол</b>				
Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	3	4	
Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		1	
Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1		1	
Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		1	
Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		1	Зачет
<b>2. Баскетбол.</b>				
Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	3	4	
Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		1	
Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1	
Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1		1	Зачет
<b>3. Гандбол.</b>				
Правила ТБ. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	1	3	4	
Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		1	
Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1	
Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1		1	
Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1		1	
Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1		1	Зачет

<b>4.Волейбол.</b>				
Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	3	4	
Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		1	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		1	
Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		1	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		1	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		1	
Комбинации: приём, передача, удар.	1		1	
Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1		1	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1	
Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1		1	
Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		1	
Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		1	
Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1		1	
Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1		1	
Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1		1	
Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1		1	

Совершенствование тактики свободного нападения.	1		1	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1	
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		1	
Итоговые занятия.	3		3	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

### 3. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

**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 кружковой деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 кружковой деятельности по спортивному направлению 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.

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Физическая культура » В.И.Лях ,2019 М., «Просвещение»
2. «ЗОЖ в современной школе: программы, мероприятия, игры»/Е.А.Воронова.-Ростов на Дону: Феникс , 2007г.
3. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях ,2006 М., «Просвещение».