**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –**

**лицей № 4 имени Героя Советского Союза Г.Б. Злотина**

**г. Орла**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

                  «Спортивного клуба «Лидер»»

                               Направление - спортивное

                                Возраст обучающихся: 13-15 лет

                                           Срок реализации: 2 год

Автор-составитель:

Колупаева Юлия Михайловна,

Учитель физической культуры

2024год

**Пояснительная записка**

**Программа школьного спортивного клуба «Лидер» по спортивно - оздоровительному направлению в 7-9 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 7- 9 классов.

Программа «Лидер» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации. Программа школьного спортивного клуба «Лидер» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: бадминтон, баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

**Направленность программы**: спортивно – оздоровительная

**Адресат программы** –  Программа апробирована  на базе МБОУ - лицей № 4 имени Героя Советского Союза Г Б. Злотина города Орла.

**Форма обучения** – очная.

**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.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1. | Общие сведения о спортивном клубе. Техника безопасности на занятиях. | 2 |  | 2 | Опрос |
| 2. | Подвижные игры | 2 | 10 | 12 | Учебная игра |
| 3. | Баскетбол | 2 | 10 | 12 | Учебная игра |
| 4. | Волейбол | 2 | 16 | 18 | Учебная игра |
| 5. | Бадминтон | 2 | 14 | 16 | Учебная игра |
| 6. | Футбол | 2 | 10 | 12 | Учебная игра |
|  | **Всего:72** |  |  | **72** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности
2. Выполнение основных и специальных физических упражнений в ходе занятий. Освоение новых двигательных навыков посредством игр различной направленности.
3. Изучение истории возникновения игры, основных правил. Игровые действия баскетболиста. Ведения мяча. Игровые действия баскетболиста. Передача мяча. Игровые действия баскетболиста. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра на две команды.
4. Изучение истории возникновения игры, основных правил. Подводящая игра «Пионербол». Игровые действия волейболиста. Приём мяча сверху. Игровые действия волейболиста. Приём мяча снизу. Игровые действия волейболиста. Подача мяча нижняя. Игровые действия волейболиста. Подача мяча верхняя. Игровые действия волейболиста. Работа в парах и тройках. Учебная игра на две команды.
5. Изучение истории возникновения игры, основных правил. Игровые действия бадминтониста. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Игровые действия бадминтониста. Основы техники игры. Виды подачи. Игровые действия бадминтониста. Подачи и удары (классификация ударов). Игровые действия бадминтониста. Отработка ударной техники. Игровые действия бадминтониста. Совершенствование игровых действий. Учебная игра на две команды.
6. Изучение истории возникновения игры, основных правил. Игровые действия футболиста. Ведение мяча и обводка. Игровые действия футболиста. Отбор мяча, - передача и приём мяча. Игровые действия футболиста. Удары по мячу различными частями ноги. Учебная игра на две команды.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатамиосвоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— давать им объективную оценку своим действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— укрепление здоровья, физического развития и физической подготовки;

— способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

|  |  |
| --- | --- |
| **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 упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

**Ожидаемый результат:**

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 года), результаты участия в соревнованиях.

**Условия реализации программы**

**материально- техническое обеспечение-**помещение спортивный зал МБОУ - лицей № 4 г Орла, спортивный инвентарь

**информационное обеспечение-**аудио, видео, интернет источники

**Кадровое обеспечение:** Колупаева Юлия Михайловна, учитель физической культуры МБОУ – лицей №4, квалификационная категория – высшая.

**Формы аттестации:**

Учебная игра, спртивные состязания, тестовый опрос.

**Результативность обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Исполнение с большим количеством недочетов. Слабая физическая подготовка. | Низкий уровень |
| Возможное допущение незначительных ошибок при выполнении двигательных действий . | Средний уровень |
| Правильное выполнение двигательных действий. Высокий уровень тактической, технической подготовленности. | Высокий уровень |

**Нормативно-правовая база:**

1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

8. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

9. Устав школьного спортивного клуба «Лидер».

**Список литературы**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
10. 2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
11. 3. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
12. 4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.