**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 г. НОВОШАХТИНСКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  на заседании МО учителей ФК и ОБЖ  протокол № 1  от « » августа 2018 года |  | Утверждаю  Директор МБОУ СОШ № 7  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мальцева Н. В.  «\_\_\_» августа 2018г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КРУЖКА СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«КАРУСЕЛЬ ДВИЖЕНИЯ»**

**Уровень общего образования 9 классы**

**Количество часов по учебному плану 72 часа**

**По факту запланировано 72 часа**

**Учитель физкультуры Нуреев В. А.**

****

**Рабочая программа составлена на основе:** Федерального компонента государственного образовательного стандарта и на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012);

Письма Министерства образования РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Карусель движения» составлена на основе письма Министерства образования РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Реализация программы будет осуществляться на основе спортивных игр.

Программа кружка для учащихся 9 классов обще образовательной школы №7 направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Способствует развитию физических качеств, необходимых для овладения играми баскетбол, волейбол, футбол, учит придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время спортивные игры занимают видное место. Развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют укреплению иммунной системы организма.

**Цели и задачи**

Обучение школьников спортивным играм - педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

*Достижение цели физического воспитания во время занятий в кружке «*Карусель движения*» обеспечивается решением основных задач, направленных на:*

1) закаливание детей;

2) содействие гармоничному развитию личности;

3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

4) привитие навыков здорового образа жизни;

5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

6) обучение двигательным навыкам и умениям;

7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;

8) развитие двигательных умений и навыков;

9) умения выполнять технические приемы волейбола, баскетбола, мини-футбола;

10) играть в волейбол, баскетбол, мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

*Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:*

1) укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей - подростковый (14-15 лет)

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

**Сроки реализации программы** - один год.

Форма обучения - групповая.

**Режим занятий** - 2 часа в неделю.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**количество часов и место проведения занятий.**

Программа кружка по спортивно - оздоровительному направлению «Карусель движения» предназначена для обучающихся -9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю и запланировано 72 часа в год. Все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих технологий.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по -2 часа в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини- футбол), баскетболу, волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**:

В конце изучения планируется снижение уровня заболеваемости детей, повышение уровня социальной адаптации учащихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, муниципальных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, волейбол, футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

*Учащиеся должны знать и иметь представление:*

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола; баскетбола и волейбола

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини- футболом , волейболом, баскетболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игр мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола; волейбола и баскетбола

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, волейболом и баскетболом, а также, с группой товарищей;

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся**

**в процессе реализации программы**

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 работы по спортивно-оздоровительному направлению «Карусель движения» 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 работы по спортивно-оздоровительному направлению «Карусель движения», 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. Основной показатель реализации программы - 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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

1) школьные соревнования в 5-7-х классах;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Содержание программы**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***Акробатические упражнения.***

Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

***Легкоатлетические упражнения.***

Бег на 30, 60, 100, Кроссы от 1 до 3 км.

***Баскетбол***

*1.Основы знаний.* Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

*2. Специальная подготовка.* Специальные подготовительные упражнения для баскетбола. Челночный бег. Рывки, ускорения с максимальной скоростью на различные отрезки лицом, боком, спиной к стартовой линии. Стойка игрока, перемещения в нападении и защите. Совершенствование рациональных исходных положений (остановок, стоек, поворотов) перед выполнением защитных и нападающих действий. Ведение с изменением направления, скорости, высоты отскока мяча при сближении с соперником. Челночное ведение. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита; передача мяча от головы. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча с полу отскока; передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы с места с точек и в движении (ведение два шага бросок мяча в корзину) Дистанционные броски с заданных точек. Штрафной бросок. Зонная защита. Взаимодействие игроков защиты и нападения. Двусторонняя игра.

***Волейбол***

*1.Основы знаний.* Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

*2.Специальная подготовка.* Строевые упражнения: организующие команды и приёмы, перестроения на месте и в движении. ОРУ без предметов на месте и в движении, с мячами, на гимнастической стенке. Специальные подготовительные упражнения для волейбола. Рациональные исходные положения перед выполнением защитных и нападающих действий (стоек волейболиста). Способы перемещения игрока; приставными шагами, двойным шагом, скачком. Бег и остановка прыжком или в два шага. Передачи мяча сверху двумя руками с места и в прыжке. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование нападающего удара. Блокирование двумя игроками. Тактические действия в нападении и защите. Учебная двусторонняя игра. Подвижные игры.

***Футбол***

*1.Основы знаний*. Правила по предупреждению травматизма на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

*2.Специальная подготовка:* Упражнения для развития силы. Бег на 200, 400, 500, 800, 1500 м. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного

мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

**Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Щит с кольцом 4 штуки

2. Гимнастическая стенка 20 пролетов

3. Гимнастические маты 10 штук

4. Скакалки 20 штук

5. Мячи баскетбольные № 5; 7 20 штук

6.Мячи волейбольные 20 штук

**7.** Сетка волейбольная 1 штука

8.Мячи футбольные 20 штук

**Список литературы**

1. 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).

2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

**Программное распределение материала по разделам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1.** | ***Б А С К Е Т Б О Л*** | **22 часа** |
| **2.** | ***В О Л Е Й Б О Л*** | **26 часов** |
| **3.** | ***М И Н И – Ф У Т Б О Л*** | **24 часа** |
|  | ***И Т О Г О:*** | **72 часа** |

**Нормативы по физической и технической подготовке**

**Физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (виды испытаний)** | **Юноши** | **Девочки** |
| 1 | Бег 60м с высокого старта (с) | 8.4 | 9.5 |
| 2 | Поднимание и опускание туловища за 30сек | 26 | 22 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 | 14 |
| 4 | Прыжок в верх с места (см) | 46 | 40 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 205 | 185 |
| 6 | Челночный бег 3\*10м | 8.5 | 8.9 |
| 7 | Бег 30м с ведением мяча (сек) | 5.8 | 6.2 |
| 8 | Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) | 55 | 40 |
| 9 | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 5 |
| 10 | Бросок мяча на дальность (м) | 20 | 16 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (виды испытаний)** | **Показатель** |
| 1 | Передвижения в защитной стойке 6 \*5 м (сек) | 13.7 |
| 2 | Техника выполнения щтрафного броска из 30 | 6 |
| 3 | 2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз) | 6/6 |

**Список литературы**

1. 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).

2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.