

**Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2»**

Согласовано:
Зам.директора по ВР:
_____/ Галсанова И.Т.

Утверждено:
Директор школы
_____/Бадарханова Л.Е. /

***План работы
творческой студии***

«О, СПОРТ ТЫ МИР»

Направление: оздоровительное

Руководитель:
учитель физической культуры
Смирнов Алексей Александрович
высшая квалификационная категория

с. Хоринск, 2019 год

Пояснительная записка

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Двигательная активность современного школьника складывается из его ежедневного пути в школу и из школы, уроков физической культуры и для небольшой части школьников – из посещения спортивных секций. Основная масса учащихся свое свободное время проводит сидя: в школе за партой, за компьютером, за телевизором. Кружок «Спортивные игры» разработан и создан для того, чтобы увеличить возможность детей подвигаться, а также приобщить к систематическому занятию спортом через доступные спортивные игры. Футбол, хоккей с мячом не требуют дорогостоящего оборудования, что немаловажно для малообеспеченного населения нашего микрорайона, зато несут большой оздоравливающий эффект. Кружок «О, спортты мир» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Новизна кружка состоит в идее гармоничного сочетания методик обучению популярным в наших условиях футболу, хоккею с мячом, и общефизической подготовки. Программа кружка является составной частью направления воспитательной программы школы «Здоровье».

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы кружка связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим

классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников и их ближайшего окружения в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные занятия.

Цели и задачи программы:

Цель: Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол, хоккей с мячом среди учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Задачи:

Образовательные:

1. Теоретическое и практическое обучение игре в футбол, хоккей с мячом;
2. Обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

Развивающие:

1. Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития в процессе овладения спортивными играми.
2. Выявление природных данных обучающегося для быстрого роста мастерства;
3. Развитие у учащихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости;

Воспитательные:

1. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
2. Воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности и умения мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
3. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости;
4. Формирование сборной команды школы по футболу и хоккею с мячом и приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение физической и умственной работоспособности.

Отличительной особенностью программы является ее адаптация к местным условиям: в нашей школе популярными видами спорта в осенне-весенний период является футбол, в зимний – хоккей с мячом; и соответствие оборудованию: максимально задействована школьная спортивная площадка. Предполагается не

только получение знаний и навыков, способствующих становлению спортсменов, но и способствующее общему физическому развитию и укреплению здоровья.

Условия набора: в начале учебного года проводится диагностика (изучение медицинских карт, осмотр и собеседование с учащимися). На занятия принимаются учащиеся относящиеся к основной физкультурной группе, не имеющие нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, питания и обмена веществ.

Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. Срок реализации программы: один учебный год.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия – один академический час. Общая продолжительность -72 часа за учебный год.

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания,
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Навыки и умения по изучаемым видам спорта;
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации

3. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Учащиеся повысят уровень своей физической подготовленности; будет сформирован интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию; следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформировать представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, викторин, спортивных праздников, соревнований. праздников Здоровья.

Учебно-тематический план.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>всего</i>	<i>теоретических</i>	<i>практических</i>
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2	Подвижные игры	15	2	13
3	Футбол	31	6	25
4	Хоккей с мячом	20	4	16
	ИТОГО	68	13	55

Содержание программы:

Тема №1: “Вводное занятие” (2 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале и на спортивной площадке. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

Тема №2: «Подвижные игры» (15 часов)

Теория: Как появились подвижные игры в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки . Физическая, техническая, тактическая, психологическая, соревновательная деятельность играющих. Знакомство с основными правилами игр. Организация и проведение соревнований по подвижным играм. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий .

Практические занятия: Стойки: передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонние игры.

Тема №3: «Футбол» (31 час)

Теория: Развитие футбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.

Практические занятия: Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема внутренней стороной стопы; отбор мяча: вбрасывание мяча: ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Тема №4: «Хоккей с мячом» (20 часов)

Теория: Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по хоккею с мячом. Правила судейства соревнований по хоккею с мячом. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий хоккеем с мячом.

Практические занятия: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Двусторонняя игра.

Тематическое планирование

№ П/П	ТЕМА ЗАНЯТИЯ
	<i>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</i>
1	Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
2	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Навыки самоконтроля
1	<i>Подвижные игры</i> Знакомство с основными правилами игр История возникновения игр
2	«Потерянное знамя»
3	Игры с метанием мяча. «Круговая лапта»
4	Игры с прыжками
5	Эстафеты с палками и прыжками.
6	Игры с метанием мяча. «Мяч ловцу»
7	Игры с метанием мяча. «Перестрелка»
8	Игры с элементами единоборств «Ловля парами»
9	Игры с элементами единоборств «Боевые петухи»
10	Игры с элементами единоборств «Перетягивание через черту»
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Разведчики и часовые»
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удержи равновесие»
13	Эстафеты с мячами
14	Эстафеты с эстафетными палочками
15	Игры с мячом
1	<i>ФУТБОЛ</i> Ознакомление учащихся с содержанием занятий и требованиями к их организации. Техника безопасности.

	Ознакомление с основными видами ударов по мячу и остановок.
2	Ознакомление с комплексом утренней гимнастики. Обучение удару серединой подъема и ведению мяча носком.
3	Продолжение обучения выполнения комплекса утренней гимнастики. Обучение удару средней частью подъема.
4	Ознакомление с ударом внутренней стороной стопы. Формирование правильной осанки.
5.	Развитие ловкости и координации движений. Обучение ведению мяча носком, удару внутренней стороной стопы.
6	Ознакомление с остановкой мяча подошвой. Формирование правильной осанки.
7	Развитие ловкости и координации движений. Обучение удару средней частью подъема, удар внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.
8.	Обучение техники бега. Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановка мяча внутренней стороной стопы.
9	Развитие ловкости и координации движений. Обучение техники бега. Обучение удару средней частью подъема, внутренней стороны стопы, остановке мяча внутренней стороной стопы.
10	Прием нормативов: бег 30 м., подтягивание. Ознакомление с вбрасыванием мяча из-за боковой линии.
11	Удары по мячу ногой на дальность. Удары правой и левой ногой по неподвижному мячу с места.
12	Удары правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега. Учебная игра.
13	Жонглирование серединой, внутренней и внешней частями подъема. Удары по мячу любым способом с 11-15 метров.
14	Удары по воротам на точность. Учебная игра.
15	Выбрасывание мяча на дальность. Ведение мяча.
16	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Упражнения для вратарей. Удары по мячу с рук на дальность.
17	Остановка мяча грудью с передачей партнеру. Прыжковые упражнения.
18	Передача мяча партнеру головой с расстояния 2-3 метров. Прыжки в длину с места.
19	Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке. Учебная игра
20	Бег с мячом по кругу 300-500 метров. Контроль мяча. Расстановка в футболе.
21	Бег с мячом на короткие дистанции 5x30 м. Беговые упражнения

22	Удары по мячу из-за штрафной площади. Тактика в футболе.
23	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары, передачи мяча, игра головой
24	Действия игроков при зонной и персональной защите, прессинг, страховка, взаимопомощь. Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча.
25	Технические приемы для игрового амплуа футболиста. Совершенствование общей и специальной выносливости в игровых упражнениях.
26	Теоретическая подготовка. Мини-футбол.
27	Резаные удары и остановки мяча разными способами. Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом.
28	Рывки к мячу и удары по воротам. Эстафеты, игровые упражнения с определенными заданиями.
29	Совершенствование ударов ногой и головой в игровых упражнениях. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
30	Совершенствование общей и специальной выносливости в игровых упражнениях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча
31	Техника и тактика в игровом упражнении «квадрат». Учебная игра.
	Хоккей с мячом
1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2	Ходьба, бег и выполнение заданий Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
4	Передача мяча на месте и после перемещения вперед.
5	Игра по упрощенным правилам
6	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
7	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
8	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
9	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.
10	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

11	Упражнения типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
12	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
13	Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
14	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
15	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.
16	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
17	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом
20	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Методическое обеспечение программы:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся на хоккейной площадке, футбольном поле. Для занятий необходимы мячи: футбольные, коньки, клюшки.

Список литературы.

1. «Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов» учебно-методическое пособие для детей 6-12 лет
2. И.А.Швыков Спорт в школе «Футбол»
3. В.В.Варюшин «Первые шаги в футболе»
4. М.А.Годик Поурочная программа подготовки юных футболистов.
5. Массовый футбол технический комитет РФС
6. Футбол спорт для начинающих
7. Правила игры в футбол.
8. «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
9. С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
10. Методический журнал «Физическая культура в школе»