

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

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

_____ (И.Т. Галсанова)

Утверждаю:

Директор школы

_____ (Л.Е.Бадарханова)

**ПЛАН
творческой студии
"Школа здоровья"**

**(КРУЖОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9
КЛАССОВ)**

Руководитель кружка:
учитель физической культуры
Жибарев Александр Николаевич
первая квалификационная категория

с. Хоринск, 2019/20 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, баскетбол, хоккей с мячом не требуют дорогостоящего оборудования, что немаловажно для малообеспеченного населения нашего микрорайона, зато несут большой оздоравливающий эффект. Кружок «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Новизна кружка состоит в идее гармоничного сочетания методик обучения популярным в наших условиях футболу, хоккею с мячом, баскетболу 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 баскетбол, футбол, волейбол 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, волейбол и баскетбол;
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 баскетболу, футболу и волейболу 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 – волейбол, баскетбол; 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 14 до 16 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.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2	Баскетбол	15	2	13
3	Футбол	31	6	25
4	Волейбол	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: «Баскетбол» (15 часов)

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, соревновательная деятельность баскетболиста. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практические занятия: Стойки: передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

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; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Тема №4: «Волейбол» (20 часов)

Теория: Развитие волейбола в России и за рубежом. Знакомство с основными правилами игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Практические занятия: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, 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
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ 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	БАСКЕТБОЛ Знакомство с основными правилами игры История возникновения игры
2	Передвижение, прыжки, остановки и повороты
3	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко Ловля мяча одной рукой.
4	Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.
5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком» Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.
6	Ведение мяча: низкое, высокая.
7	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача Ложный бросок, ложное ведение
8	Заслон статический: бросковый на проход Заслон подвижной
9	Защита: стойка, передвижение, перехват Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты
10	Нападение. Быстрый прорыв Позиционное нападение
11	Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Нападение с двумя центровыми
12	Непрерывное нападение со сменой мест Нападение без центрового игрока
13	Групповое действие. Передача и рывок в корзине Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода
14	Защита. Командные действия. Личная защита Зонная защита. Зонный прессинг. Смешанная защита.

15	Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока» Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей
1	ФУТБОЛ 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 5х30 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.
	ВОЛЕЙБОЛ
1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
5	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
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 техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).
10	Подвижные игры и игровые задания, приближнные 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 рас- стояния 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 баскетбольной площадке, футбольном поле. Для занятий необходимы мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные.

Список литературы.

1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.
4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.
6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
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»