

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб Олимпик» для учащихся 1-9 классов разработана в соответствии с нормативно- концептуальными документами и методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития системы дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.

Образовательная программа «Спортивный клуб Олимпик» имеет *физкультурно-спортивную направленность* по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы - школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся, *имеет статус структурного подразделения центра* и реализует общие цели и задачи, определённые условиями центра. Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года». Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляют: учитель физкультуры.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в целях реализации дополнительных общеобразовательных программ, организации внеучебного времени обучающихся и создания наиболее благоприятного режима для их обучения, школьный спортивный клуб осуществляют свою деятельность в течение всего учебного года включая каникулы, в соответствии с утверждённым расписанием занятий по *баскетболу, лыжным гонкам, а также планом проведения массовых спортивных мероприятий.* Участниками общеразвивающей программы «Спортивный клуб Олимпик» являются учащиеся 1–9 классов.
Форма обучения – очная.

Цель программы: Привлечение обучающихся, родителей, педагогических работников, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития детей и взрослых, а также успешная сдача норм ГТО.

Задачи:

личностные:

разнообразие внеурочной деятельности;
рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района;
рост общефизической подготовки учащихся;
организация спортивных соревнований, получение навыков в области судейства по видам спорта.

предметные

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;
- получают теоретические сведения о видах спорта, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- улучшат общую физическую подготовку;
- выполнять нормативы по ОФП;
- выполнять нормативы ГТО;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщаться к здоровому образу жизни;

метапредметные

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | | тестирование |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | | Учебная игра |
| 3 | Техническая подготовка | 10 | | 10 | Учебная игра |
| 4 | Тактическая подготовка | 10 | | 10 | Учебная игра |
| 5 | Общефизическая подготовка подвижные игры | 10 | | 10 | Контрольные нормативы |

Знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий:
знать

значение баскетбола в развитии физических способностей;
правила безопасного поведения во время занятий;
названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
основное содержание правил соревнований по баскетболу;
жесты баскетбольного судьи;
игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
выполнять технические приемы и тактические действия;
контролировать свое самочувствие;
играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
проводить судейство по баскетболу.

Результаты освоения программы

личностные

-положительное отношение к занятиям;
-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
-не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

метапредметные результаты:

регулятивные

-выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
-понимать цель выполненных действий;
-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

познавательные

-находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

коммуникативные

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

- рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

предметные

-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- улучшат общую физическую подготовку;

-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

Календарный учебный график (занятий по баскетболу)

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата |
|-------|--|--------------|---|----------------|------|
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | Беседа презентация | Устный зачет. | |
| 2 | Теоретическая подготовка История возникновения баскетбола | 1 | презентация | Устный зачет. | |
| 3 | Лучшие баскетболисты России, мира | 1 | Презентация Учебно-тренировочное | Тестирование | |
| 4 | Изучение основных правил игры. Жесты судей | 1 | Учебно-тренировочное | Тестирование | |
| 5 | Техническая подготовка Техника передвижения при нападении Способы ловли мяча | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 6 | Выбор способа ловли мяча в | 1 | Учебно- | Учебная игра | |

| | | | | | |
|----|---|---|----------------------|-----------------------|--|
| | зависимости от направления и силы полета мяча Бросок мяча двумя руками от груди. | | тренировочное | | |
| 7 | Физическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие трех игроков | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 8 | Техника ведения мяча Ведение мяча с переводом на другую руку | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 9 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 10 | Ловля двумя руками «низкого мяча» Ведение мяча с высоким и низким отскоком | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 11 | Защитные действия против игрока с мячом Учебная игра. | 1 | Учебно-тренировочное | Контрольные испытания | |
| 12 | Перехват мяча. Вырывание выбивание мяча Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 13 | Бросок двумя снизу после ведения Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации | 1 | Учебно-тренировочное | Контрольные нормативы | |
| 14 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Защитные действия 1:1 | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 15 | Тактическая подготовка Командные действия в нападении Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 16 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Учебно-тренировочное | Контрольные нормативы | |

| | | | | | |
|----|--|---|----------------------|------------------------------|--|
| 17 | Индивидуальные действия при нападении Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 18 | Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон Нападение быстрым прорывом 1:0 | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 19 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2 Учебная игра по правилам соревнований. | 1 | Учебно-тренировочное | | |
| 20 | Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон Нападение быстрым прорывом 2:1 | 1 | Учебно-тренировочное | Тестирование | |
| 21 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2 Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 22 | Личная защита Нападение быстрым прорывом 3:2 | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 23 | Личная защита Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 24 | Личная защита Двусторонняя игра | 1 | Учебно-тренировочное | Сдача технических нормативов | |
| 25 | Общефизическая подготовка (подвижные игры) Бег с ускорением | 1 | Учебно-тренировочное | Технические нормативы | |
| 26 | Повторный бег Эстафетный бег | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 27 | Бег с препятствием прыжки в длину с места | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 28 | Игра «Гонка мячей» Игра «Салки» | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 29 | Игра «Невод» Игра «Метко в цель» | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 30 | Игра «Эстафета с бегом» Игра «Мяч среднему» | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 31 | Игра «Эстафета баскетболистов» Челночный бег. Игра «Мяч ловцу» | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |

| | | | | | |
|----|---|---|----------------------|--------------|--|
| 32 | Игра «Борьба за мяч» Игра «Встречная эстафета с мячом» | 1 | Учебно-тренировочное | Нормативы | |
| 33 | Игра «Эстафета футболистов» | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |
| 34 | Игра «Мяч ловцу» Выпрыгивания | 1 | Учебно-тренировочное | Учебная игра | |

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 ч.)

Входящий контроль.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

2. Теоретическая подготовка (3ч.) Лучшие баскетболисты России, мира.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом Лучшие баскетболисты России, мира

Практика: просмотр презентации.

Формы контроля: устный зачет

3. Техническая подготовка (10ч.)

Теория: Специальные упражнения ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

4. Тактическая подготовка (10 ч.)

Теория: действия игрока в защите

Практика: Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра

5. Общефизическая подготовка подвижные игры (10ч.)

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: сдача нормативов.

Теория: соревнования, учебные игры

Практика: соревнования, контрольные игры с заданиями, тестирование.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Формы аттестации:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы за участие и победу.

Материально-техническое обеспечение:

Перечень оборудования, необходимого для реализации Программы кружка техническое оснащение:

- компьютер с экраном и проектором;

