

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2**

Утверждаю

« 01 » 09 2022 г.

Директор МКОУ СОШ № 2

Г.М.Соколова

Утверждена

педагогическим советом МКОУ СОШ № 2

протокол № 1

от « 31 » 08 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивный час»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2022-23 уч. год

Автор-составитель Хабибуллин Д.Ф.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Организация работы

Кол-во обучающихся - 15 учащихся.

Занятия проходят по пятницам в 15. 10 по 45 минут, 37 часов за год.

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	ТЕМА ЗАНЯТИЯ
1	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол технические действия с мячом и без мяча
2-3	Баскетбол технические действия с мячом и без мяча.
4-5	Баскетбол технические действия с мячом и без мяча. Работа в парах.
6-7	Футбол: передача, приём мяча, ведение. Игра «квадрат»
8-9	Футбол: передача, приём мяча. Ведение мяча с препятствиями. Игра «одно касание»
10	Волейбол: бросок двумя руками сверху.
11	Волейбол: бросок и ловля мяча двумя руками сверху.
12	Волейбол: бросок и ловля мяча двумя руками сверху в тройках.
13	Волейбол: бросок и ловля мяча двумя руками сверху, игра «горячая картошка».
14	Волейбол: прием-передача двумя руками сверху, розыгрыш мяча на три касания, нижняя прямая подача. Игра по учебным правилам.
15	Волейбол: бросок и ловля мяча двумя руками сверху. Игра «пионер бол»
16	Волейбол: бросок и ловля мяча двумя руками сверху. Игра «пионербол». Бросок двумя руками через сетку.
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост)
18	Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост, стойка на руках), комбинация из двух элементов. Упражнения на высокой перекладине.
19	Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост), комбинация из двух элементов. Опорный прыжок.
20	Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост), комбинация из двух элементов. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два и три приема.
21	Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост), комбинация из двух элементов. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два и три приема. Вис на перекладине. Выход на две на низкой перекладине.
22	Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост), комбинация из трех элементов. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два и три приема. Вис на перекладине. Выход на две на низкой перекладине.

23	Акробатические элементы (кувырок вперед, назад, стойка на голове, гимнастический мост), комбинация из трех элементов. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два и три приема. Вис на перекладине. Выход на две на низкой перекладине.
24	Волейбол: специальные упражнения. Игра «пионербол».
25-26	Волейбол: бросок и ловля мяча двумя руками сверху через сетку. Игра «пионербол».
27	Футбол: передача, приём мяча, ведение. Игра «квадрат»
27-28	Футбол: передача, приём мяча. Ведение мяча с препятствиями. Игра «одно касание»
29	Баскетбол: взаимодействие игроков без мяча. Игра «10 касаний» без ведения.
30	Баскетбол: взаимодействие игроков без мяча и с мячом. Игра «10 касаний» без ведения.
31	Баскетбол : взаимодействие центрального игрока и двух крайних нападающих
32	Баскетбол. Защита. Командные действия. Личная защита. Учебная игра.
33	Баскетбол: зонная защита, учебная игра.
34	Баскетбол: зонный прессинг. Учебная игра.
35	Баскетбол. Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока». Игра по правилам
36-37	Баскетбол. Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей. Игра по правилам.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола, волейбола, гимнастики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста, волейболиста, гимнаста.
4. Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста, гимнаста.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами,

гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. *Специальная физическая подготовка.*

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

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.