

*Приложение к образовательной программе основного общего образования*

Утверждено приказом по школе  
от 28.08.2020 г. № \_\_\_\_\_

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
« Андриановская основная общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа кружка**

**«Спорт для чемпионов»  
для 5-6 класса**

Составил: учитель физической культуры  
Пешков Алексей Львович

Срок реализации программы один год

2020 г.

Программа кружка «Спорт для чемпионов» разработана на основе комплексной программы физического воспитания авторов - В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - Лях В.И и Зданевич А.А. М.:Просвещение, 2007 г. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности школьников. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Основой являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Назначение программы предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Цель* : укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; *задачи*:

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

В учебном плане МКОУ «Андреановская ООШ» на проведение занятий кружка физкультурно-оздоровительной направленности в 5,6 классах выделено 34 часа в год. Программа рассчитана на 34 часа, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

## **I. Результаты освоения кружка**

В ходе реализации программы обучающиеся должны

*Знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- правила игры в «Баскетбол, Волейбол, Мини-футбол».

*Уметь*:

- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- самостоятельно применить на практике игры пройденного материала.
- достойно себя вести в случае победы или поражения.

## **II. Содержание занятий кружка**

При изучении нового раздела проводится инструктаж по технике безопасности, ознакомление с видами спорта, теоретическое занятие в ходе урока, как укрепить здоровье и закалить организм, как подобрать одежду и обувь для занятий в спортзале и на улице.

### **Тема 1. Лёгкая атлетика (8 часов)**

Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание на дальность. Бег: прямолинейный, равномерный, с ускорениями, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движений, спортивная ходьба. Полоса препятствия. Метание малого мяча: в цель, на дальность с места, в даль с разбега.

*Формы организации:* беседа, инструктаж, однонаправленные занятия- посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке, тренировочные занятия.

*Виды деятельности:* Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья, формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях. Развитие ловкости, быстроты, внимания. Усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании. Развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег. Освоение техники метания мяча.

## **Тема 2. Мини-футбол (7 часов)**

Ведение и обводка, отбор мяча; игра вратаря – при ловле низких и полуввысоких подачах, отбивание, вбрасывание, выбивание, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

*Формы организации:* беседа, инструктаж, учебные и тренировочные игры, ОФП

*Виды деятельности:* Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Развитие координации движений .

## **Тема 3. Лыжная подготовка (6 часов)**

Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; спуски и подъёмы в гору; прохождение дистанции до 3 км; торможение ; подвижные игры, эстафеты на лыжах

*Формы организации:* беседа, инструктаж, тренировка, ОФП, однонаправленные занятия - занятия посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.

*Виды деятельности:* Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития. Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание. Развитие координации движений. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде.

## **Тема 4. Баскетбол (10 часов)**

Техника овладения мячом:

передачи мяча – двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; двумя руками об пол; в движении приставными шагами; броски мяча в корзину- с места двумя руками от груди; двумя руками сверху; броски от щита; броски одной рукой от плеча; ведение мяча – с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

*Формы организации:* беседа, инструктаж, учебные и тренировочные игры, ОФП

*Виды деятельности:* Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Развитие координации движений.

### Тема 5. Волейбол (3 часа)

Техника овладения мячом:

передачи мяча – сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра; - передачи двумя сверху в парах, в тройках; через сетку;

подачи мяча – нижняя прямая в парах; нижняя прямая через сетку с расстояния 6-9м;

подачи мяча через сетку из-за лицевой линии; нижняя боковая подача; прямая верхняя подача ознакомление; приём мяча с подачи. Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

*Формы организации:* беседа, инструктаж, учебные и тренировочные игры, ОФП

*Виды деятельности:* Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Развитие координации движений.

### III. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
2	Мини-футбол	7
3	Лыжная подготовка	6
4	Баскетбол	10
5	Волейбол	3
<b>Всего</b>		<b>34</b>