

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16

«Утверждаю»

Директор МОУ-СОШ№16

О.В. Соколова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ августа 2020г.



**Рабочая программа  
спортивного клуба  
«ВЫСШАЯ ЛИГА»  
на 2020-2021 учебный год**

Количество часов в год- 34ч.

Учитель физкультуры:  
Чебан Сергей Витальевич.

Г. Клин  
2020г.

Программа спортивного клуба «Высшая лига» на 2019-2020 учебный год, МОУ-СОШ №16, в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, предусматривающих принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей, укрепления физического здоровья; требованиями стандарта второго поколения, примерной программой НОО и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в волейбол и баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Игра в волейбол и баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется при этом физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов и укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется при этом физической.

### **Цель и задачи ШСК**

**Цель:** создание условий для формирования здорового образа жизни и повышения уровня физического развития учащихся, родителей, педагогов.

**Основные задачи:**

- координация деятельности в сфере здоровьесбережения;
- активное содействие, физическому, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию целевой аудитории;

- внедрение физической культуры и спорта в их повседневную жизнь;
- организация работы по укреплению здоровья и повышению работоспособности;
- организация занятий в спортивных секциях;
- проведение массовых, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, товарищеских спортивных встреч с другими клубами (школами);
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных ими на уроках физической культуры, и на этой основе содействие формированию жизненно-необходимых физических качеств;
- воспитание у целевой аудитории общественной активности и трудолюбия, коллективизма и целеустремлённости;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности и организаторских способностей, креативности;
- широкая пропаганда физической культуры, спорта и ЗОЖ;
- профилактика правонарушений, асоциального поведения и вредных привычек среди учащихся.
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу и баскетболу; подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу и баскетболу.

Клуб организует работу в течение учебного года. В каникулярное время работает с обучающимися, организует школьные соревнования по различным видам спорта.

Спортивно-оздоровительный процесс в клубе организуется через:

- групповые, спортивно-оздоровительные и теоретические занятия;
- тестирование и оценку физической подготовленности;
- участие в соревнованиях;
- участие в сдаче нормативов ГТО.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов тренировочной деятельности и формирование личностного смысла необходимости тренировок;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности;



– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола и баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В результате освоения содержания программного материала по спортивным играм (волейбол, баскетбол), учащиеся по окончании учебного года должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

### **Знать:**

- основы истории развития волейбола и баскетбола;
- правила соревнований по волейболу и баскетболу;
- инвентарь и оборудование;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- что такое дисциплинированность? - это подчинение своих действий интересам коллектива, быть выдержанным, корректным не только в напряженной игровой ситуации, но и в трудных жизненных моментах;
- технику безопасности при занятиях волейболом.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Критерии оценок в деятельности педагогов клуба:

- уровень посещаемости, стабильность контингента;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;



- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- вовлеченность местного социума, в том числе и старшего поколения в реализацию плана мероприятий.

Дисциплина в ШСК поддерживается на основе уважения человеческого достоинства целевой аудитории. Применение методов физического и психического насилия по отношению к членам клуба - не допускается.

### **Целевая аудитория**

Целевой аудиторией, на которую направлена деятельность спортивного клуба являются: учащиеся школы, педагогические работники, родители (лица, их заменяющие), местный социум.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОГО КЛУБА**

### **Распределение учебных часов по разделам программы.**

Количество часов –34 ч в год, отводимых, на изучение каждой темы приведено в таблице.

#### **Содержание программы.**

| <b>Тема</b>                   | <b>Кол-во часов</b> |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Баскетбол                  | 10 ч.               |
| 2. Эстафеты с мячом           | 14ч.                |
| 3. Волейбол                   | 10 ч.               |
| <b>Общее количество часов</b> | <b>34 часов.</b>    |

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Сроки проведения занятия |        | Тема занятия  |
|----------|--------------------------|--------|---|
|          | плановые                 | скорр. |   |
| 1.       |                          |        | Баскетбол. Ведение мяча.                                      |
| 2.       |                          |        | Передачи мяча.  |
| 3.       |                          |        | Игра 5 на 5 в баскетбол.                                      |
| 4.       |                          |        | Эстафеты с элементами баскетбола.                             |
| 5.       |                          |        | Игра 5 на 5.  |
| 6.       |                          |        | Эстафеты с мячом.   |
| 7.       |                          |        | Веселые старты.   |
| 8.       |                          |        | Эстафеты . Полоса препятствий.                                |
| 9.       |                          |        | Спортивные игры.  |
| 10.      |                          |        | Эстафеты .Броски мяча в кольцо.                               |
| 11.      |                          |        | Игра « Кто быстрее»   |
| 12.      |                          |        | Волейбол .Отработка подач.                                    |
| 13.      |                          |        | Верхние подачи.   |
| 14.      |                          |        | Нижние подачи.  |
| 15.      |                          |        | Игра в волейбол 6 на 6.                                       |
| 16.      |                          |        | Игра «Кто дальше».  |
| 17.      |                          |        | Волейбол. Игра 6 на. 6  |
| 18.      |                          |        | Техника передвижений в стойке баскетболиста                   |
| 19.      |                          |        | Остановка прыжком. Ведение мяча.                              |
| 20.      |                          |        | Бросок мяча после ведения и двух шагов. Развитие ОФП.         |
| 21.      |                          |        | Соревнования по тестам: челночный бег 3х10м                   |
| 22.      |                          |        | Передача двумя руками сверху на месте с набрасывания партнера |
| 23.      |                          |        | Передача мяча сверху в парах. Боковая подача мяча.            |
| 24.      |                          |        | Боковая подача. «Мини-волейбол».                              |
| 25.      |                          |        | Прием мяча снизу двумя руками над собой.                      |
| 26.      |                          |        | Общеразвивающие упражнения для рук без и с предметом.         |
| 27.      |                          |        | Общеразвивающие упражнения для ног, ног.                      |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 28. |  |  | Упражнения на развитие выносливости                         |
| 29. |  |  | Техника безопасности при выполнении упражнений с скакалкой. |
| 30. |  |  | Весёлые старты с мячом.                                     |
| 31. |  |  | Эстафеты с мячом.   |
| 32. |  |  | Спортивные игры.  |
| 33. |  |  | Полоса препятствий.   |
| 34. |  |  | Эстафеты .Броски мяча в кольцо.                             |

### Материально-техническое обеспечение

|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| 1 | Волейбольные мячи              | 4 |
| 2 | Волейбольная сетка             | 1 |
| 3 | Настольное табло для волейбола | 1 |
| 4 | Баскетбольные мячи.            | 5 |
| 5 | Баскетбольные кольца.          | 5 |

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «Стратегии развития физической культуры и спорта 2009-2020»
2. Рабочая программа ФГОС, В.И. Лях. Физическая культура. Просвещение. 2015 г.
3. Журнал «Спорт в школе»
4. Журнал «Физкультура в школе».
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Методическое пособие по обучению игре. – М.:«Терра - Спорт, Олимпия Пресс», 2015.

**Согласовано**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ И.В. Журавлева

-----г.