Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Башкирская гимназия-интернат г.Белебея муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании кафедры	**Заместитель директора по ВР**	**Директор МАОУ Башкирская**
№ протокола 1	/Л.Д.Талибуллина/	**гимназия-интернат г.Белебея РБ**
«28» 08 2019г.	**«29» августа 2019г.**	/Д.Г.Фатхутдинова/
Руководитель кафедры		**Приказ от «30»августа 2019г.,№ 488**
/ Р.Р. Семенова/		

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Дружи со спортом»

для обучающихся 10 класса

Срок реализации программы: 1 год

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Дружи со спортом», утвержденный ГАУ ДПО ИРО РБ, Приказ №26 от 19.06.2019г.

Учитель: Халиков Данил Фанурович, учитель физкультуры, высшая квалификационная категория

Белебей, 2019 г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная образовательная программа “Дружи со спортом” (базовый уровень)» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных правовых документов: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 3 апреля 2019 года);

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы.

Программа по учебной модулю «Дружи со спортом» имеет практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Комплекс «Дружи со спортом» позволит максимально вовлечь старшеклассников в занятия различными видами спорта. Одна из ключевых задач, поставленных сегодня – создание условий для становления у учащихся ценностей здорового образа жизни. Проект **«Дружи со спортом»** призван создать физкультурно-оздоровительную среду.

1.3. Направленность программы, ее цель и задачи.

Цель проекта «Дружи со спортом»:создание необходимых условий для популяризации здорового образа жизни и спорта, формирования позитивного отношения учащихся к регулярным занятиям спорта, повышение двигательной активности детей.

Задачи проекта «Дружи со спортом»:

- - расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни и о разнообразии видов спорта;
- - совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности учащихся:
- формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения, согласовывая свои действия с партнером по игре;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку;
- - воспитывать самостоятельность и инициативность детей в организации игр, воспитывать чувство сопереживания за успехи товарища, чувства товарищества.
- формирование у учащихся представлений о правилах здорового образа жизни: о пользе физических упражнений.

1.4. Требования к категории слушателей.

Содержание курсов ориентировано на следующую *целевую аудиторию*: обучающиеся старших классов образовательных организаций, российские граждане в возрасте от 15 лет, желающие активно заниматься спортом.

1.5. Общая характеристика программы.

Данный курс призван вовлечь учающихся в занятия спортом. Программа с целью обеспечения целостности активности физической деятельности и сознательного усвоения правил видов спорта, разбита на 7 разделов предлагаемых видов спорта: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, настольный теннис, элементы единоборств, футбол.
Структура образовательной программы включает 4-7 практических занятий, направленных на изучение правил, техники игры предлагаемых видов спорта.

Легкая атлетика – 5 ч.(10кл.).)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание мяча с места на дальность.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 6 ч.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», эстафета.

Спортивные игры:

Баскетбол – 7 ч.

Техника безопасности при проведении занятий.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол – 7 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

Футбол (мини-футбол) – 4 ч.

Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.

Игры: «Салки», «Юрта», «Медный пень».

Прикладная физическая подготовка спортивных единоборств – 2 ч

- технико-тактические действия самообороны;
- приемы страховки и самостраховки.

Игры: «Бой петухов» с элементами борьбы, «Стрелок».

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

1.6. Принципы обучения по программе.

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип комплексного подхода.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Курс расчитан на 1 год, 34 часа практических занятий, из расчета 1 час в неделю.

***Формы реализации программы и режим занятий*.** Занятия реализуются в практической форме.

Материально-техническая база: спортивный зал, спортивная площадка, мячи, лыжи, теннисные столы, ракетки., маты.

Организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья.

Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами организуются совместно с другими слушателями.

Педагогические кадры. В рамках дополнительного образования образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает учитель физкультуры, имеющий соответствующую подготовку по данному направлению.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. Содержательная составляющая образовательной программы отражена в рабочей программе курса, в котором отдельным блоком представлены учебно-методические (списки основной и дополнительной литературы) и информационные материалы (ссылки на электронные ресурсы).

1.8. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения программы учащийся должен:

знать/понимать:

- правила видов спорта
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных видах спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Требования к предметным результатам курса должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы.

Результативность усвоения учебного материала отслеживается посредством:

- по уровню овладения игровой техники;
- сдача нормативов;
- участие в соревнованиях различных уровней: школьный, муниципальный, региональный, всероссийский, международный.

Основной формой подведения итогов для определения языкового уровня является итоговое тестирование.

1.10. Виды контроля.

- ✓ Начальный (или входной) контроль проводится с целью определения уровня владения игровой техники.
- ✓ Текущий контроль – с целью определения степени овладения обучающимися игровых, физических навыков.

- ✓ Промежуточный контроль – с целью определений уровня овладения игровых и физических навыков.
- ✓ Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня овладения игровых и физических навыков видов спорта.
- ✓ Виды контроля: сдача нормативов, участие в соревнованиях.

1.11. Документ, выдаваемый после завершения обучения: слушателям, успешно освоившим учебный материал и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат установленного образца.

2.Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов
10 класс		
1	Легкая атлетика	5
2	Баскетбол	7
3	Волейбол	7
4	Настольный теннис	4
5	Лыжная подготовка	6
6	Элементы единоборств	2
7	Футбол	3
Итого:		34

3. Содержание учебного курса:

Легкая атлетика – 5 ч.

Бег на короткие, средние дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, барьерный бег.

Баскетбол –7 ч.;

Правила игры, передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Волейбол – 7 ч.;
Передача мяча через сетку, нижняя, верхняя подача, прием мяча после подачи, нападающий удар.
Настольный теннис – 4 ч;
Правила игры, подача, прием мяча после подачи, нападающий удар.

Лыжная подготовка – 6 ч;
Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
Спортивные игры:

Элементы единоборств–2 ч
Совершенствование приемов самостраховки. Совершенствование приемов борьбы.
Игры: «Бой петухов» с элементами борьбы, «Выталкивание из круга».
Футбол (мини- футбол)– 3 ч.;
Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрышсближающихся противников, финты. Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4. Литература

1. Методические рекомендации **по проекту «Дружи со спортом»** **irorb.ru**›files/2019/vzletay…druzhi_so_sportom.pdf

2. Физическая культура. Рабочие программы для 10-11 кл. Предметная линия учебников В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015г.

3. «Физическая культура» 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
1	**Легкая атлетика.** Совершенствование техники высокого старта. Эстафета.	1	03.09		
2	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Соревнования по прыжкам в длину.	1	10.09		
3	Совершенствование техники прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту	1	17.09		
4	Совершенствование техники низкого старта. Соревнование по бегу на средние дистанции.	1	24.09		
5	Совершенствование техники бега с барьерами.	1	01.10		
6	**Баскетбол.** Правила игры.		08.10		
7	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.		15.10		
8	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	22.10		
9	Урок-игра баскетбол.	1	06.11		
10	Совершенствование ведения мяча в движении.	1	14.11		
11	Совершенствование броска одной рукой от плеча.	1	21.11		
12	Урок-игра баскетбол.	1	28.11		
13	**Волейбол.** Обучение техники верхней передачи мяча.	1	04.12		
14	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1	08.12		
15	Урок-игра волейбол.	1	15.12		
16	Совершенствование подачи.	1	22.12		

17	Урок-игра волейбол.	1	27.12		
18	Совершенствование нападающего удара.	1	15.01		
19	Урок-игра волейбол.	1	22.01		
20	**Настольный теннис.** Правила игры.	1	29.01		
21	Совершенствование подачи.	1	05.02		
22	Совершенствование техники защиты.	1	12.02.		
23	Совершенствование техники нападения.	1	19.02		
24	**Лыжная подготовка.** Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	26.02		
25	Соревнование по выполнению техники одновременного бесшажного хода..	1	04.03.		
26	Совершенствование преодоления подъёмов. Эстафета.	1	11.03		
27	Совершенствование свободного лыжного хода. Игра: «Быстрый лыжник».	1	18.03		
28	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. Соревнование по прохождении дистанции на 1000 м.	1	25.03		
29	Соревнование по прохождении дистанции на 2000 м.	1	31.03		
30	**Элементы единоборств.** Совершенствование приемов самостраховки.	1	03.05		
31	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1	10.05		
32	**Футбол.** Совершенствование ведения мяча.	1	16.05		
33	Совершенствование передачи мяча.	1	21.05		
34	Урок – игра футбол.	1	26.05		