

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю
директор школы:

Е.В.Малафеева
Приказ № 244 от 24.08.2016 г.



Согласовано
председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№3 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено
на заседании ШМО
Богданова С.В.
протокол заседания ШМО
№3 от 03.06.2016 г.

**Дополнительная образовательная программа
клуба спортивных игр «СПОРТЛАНДИЯ»
на 2016-2017 учебный год**

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в неделю: 4 часа
Количество часов в год: 132 часа

Составитель: Богданова Светлана Валерьевна
высшая квалификационная категория

г. Радужный

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа составлена с целью организации и осуществления работы клуба спортивных игр в 2016- 2017 учебном году в соответствии с положением «О клубе спортивных игр «Спортландия», утвержденным приказом по МБОУ СОШ №3 № 186 от 26 марта 2014 г. «Об итогах проведения педагогического совета по воспитательной работе». Дополнительная образовательная программа клуба «Спортландия» относится к физкультурно-спортивной направленности системы школьного дополнительного образования.

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

1. создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
2. удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
3. формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
4. обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
5. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
6. подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Актуальность

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры и соревнования развивают у школьников не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Цели и задачи программы

Целью реализации данной программы является: активизация физкультурно-спортивной работы и обеспечения участия всех учащихся в спортивной жизни школы.

Достижение данной цели ориентировано на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья и физическое совершенствование школьников через систематическое участие во внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятиях, играх, соревнованиях;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов города, ветеранов спорта, родителей учащихся школы;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

Содержание и материал программы образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

- "Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

- "Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

- "Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов (11-18 лет), прошедших медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Мероприятия проходят на базе МБОУ СОШ№3 4 раза в неделю по 40 минут. Основной формой организации деятельности учащихся - соревнования.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование:

1. мячи для метания,
2. эстафетные палочки,
3. кегли,
4. стойки,
5. маты гимнастические,
6. скамейки гимнастические,
7. обручи,
8. скакалки,
9. палки гимнастические,
10. мячи баскетбольные,
11. мячи волейбольные,
12. резиновые мячи,
13. щиты и кольца баскетбольные,
14. волейбольная сетка.

Основная задача руководителя - воспитание учеников, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем. План мероприятий клуба «Спортландия» составлен на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Учителя физической культуры, проводящие мероприятия во внеурочное время должны:

- систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку,
- следить за самочувствием участников соревнований,
- вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение,
- сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде и обуви,
- сформировать у участников клуба знания о технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий учитывается, что каждое мероприятие должно быть интересным и увлекательным. Поэтому используются для этой цели комплексные мероприятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.). Содержание материала для игр и соревнований подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями мероприятий.

Спортивные соревнования в клубе между командами классных коллективов повышают интерес к физической культуре и спорту. Их проводят систематически с привлечением родительской общественности.

Методическое обеспечение программы.

Методическая литература:

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2010; год;
- Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ №373 от 06 октября 2009 года.
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

Учебники:

- М.Я.Виленский и др., «Физическая культура», для учащихся 5-6-7 классов, издательство «Просвещение», 2007 год.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура», для учащихся 8-9 классов, издательство «Просвещение», 2008 год.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура», для учащихся 10--11 классов, издательство «Просвещение», 2008 год.

План проведения спортивных и подвижных игр 1 полугодие

<i>№ пп</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Участники соревнований</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Ответственный за проведение</i>
1	Снайперы	7 а, б	03.10	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
2	Перестрелка	6 а, б	04.10	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
3	Перестрелка (девочки)	8 а, б	04.10	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
4	Футбол (мальчики)	5 а, в	05.10	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
5	Снайперы	7 в, г	10.10	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
6	Перестрелка	6 в, г	11.10	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
7	Перестрелка (девочки)	8 б, в	11.10	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
8	Футбол (мальчики)	5 а, б	12.10	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
9	Снайперы	7 а, в	17.10	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
10	Перестрелка	6 а, в	18.10	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
11	Перестрелка (девочки)	8 а, в	18.10	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
12	Футбол (мальчики)	5 в, б	19.10	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
13	Снайперы	7 б, г	24.10	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
14	Перестрелка	6 в, б	25.10	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
15	Футбол	8 б, в	25.10	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна

16	Перестрелка (мальчики)	5 а, в	26.10	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
17	Снайперы	7 б, в	07.11	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
18	Перестрелка	6 а, г	08.11	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
19	Футбол	8 а, в	08.11	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
20	Перестрелка (мальчики)	5 а, б	09.11	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
21	Снайперы	7 а, г	14.11	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
22	Перестрелка	6 б, г	15.11	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
23	Футбол	8 а, б	15.11	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна.
24	Перестрелка (мальчики)	5 а, в	16.11	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
25	Футбол	9 а, в	21.11	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
26	Футбол	6 а, б	22.11	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
27	Волейбол (девочки)	8 б, в	22.11	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
28	Перестрелка (девочки)	5 а, в	23.11	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
29	Футбол	9 б, в	28.11	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
30	Футбол	6 в, г	29.11	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
31	Волейбол (девочки)	8 а, б	29.11	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
32	Перестрелка (девочки)	5 а, б	30.11	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
33	Футбол	9 а, б	05.12	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
34	Футбол	6 а, в	06.12	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
35	Волейбол (девочки)	8 а, в	06.12	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
36	Перестрелка (девочки)	5 в, б	07.12	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
37	Волейбол	9 а, б	12.12	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
38	Футбол	6 в, б	13.12	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
39	Баскетбол (мальчики)	8 б, в	13.12	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
40	Пионербол (мальчики)	5 а, б	14.12	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич
41	Волейбол	9 б, в	19.12	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
42	Футбол	6 а, г	20.12	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
43	Баскетбол (мальчики)	8 а, б	20.12	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
44	Пионербол (мальчики)	5 а, б	21.12	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич

45	Волейбол	9 а, в	26.12	13.35-14.15	Бурлакова Алла Борисовна
46	Футбол	6 б, г	27.12	13.35-14.15	Морозов Владимир Иванович
47	Баскетбол (мальчики)	8 а, в	27.12	14.10-14.50	Богданова Светлана Валерьевна
48	Пионербол (мальчики)	5 в,б	28.12	14.10-14.50	Фоменко Евгений Анатольевич