

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Завидово

«СОГЛАСОВАНО»

МО классных руководителей

Протокол от 31.08.20 № 1

Рук. МО *Р. К. Фелицын*

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ от 31.08.20 № 168

Директор МБОУ СОШ с. Завидово

Борисова Н.Ю. Борисова



Рабочая программа
Кружка «Спортивный клуб БВС»
(спортивной направленности)

Руководитель кружка: учитель физкультуры Тювина К.Ю.

Пояснительная записка

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивный клуб БВС» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС - федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся.

Программа «Спортивный клуб - БВС» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа «Спортивный клуб - БВС» рассчитана на 68 учебных часов, 2 часа в неделю, для детей в возрасте 10-16 лет и ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол, лыжная подготовка, лёгкая атлетика) и состязаниям. А так же создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность программы - в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни.

Целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных, областных соревнованиях и использование этих игр в внеурочное время.

Цели и задачи.

Цель-укрепление и развитие здоровья детей, и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы по изучению спортивных и национальных игр решаются следующие задачи:

- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;
- развитие духовных и физических качеств личности;
- освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;

-формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;

-коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.)

Контроль

зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

анкетирование;

участие в соревнованиях;

сохранность контингента;

анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Формы организации учебного процесса

Игры, тренировки, соревнования, беседа, практическое занятие, организация мероприятий

Требования к уровню подготовки учащихся

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб БВС» обучающиеся должны знать:

Знать:

Волейбол: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Что такое тактика игры, ее содержание.

Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски. Что значит «тактика игры», роль судьи, как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

Лыжная подготовка: правила лыжных гонок. Что значит «тактика», как организовать судейство, роль судьи, что такое зонная, комбинированная и персональная защита. Что такое позиционное нападение?

Легкая атлетика: виды стартов, этап подготовки к бегу на длинные дистанции. Подготовка к старту, правила финиша.

Гимнастика: технику наклона, строевые упражнения, акробатические упражнения.

Теоретические основы спорта и ЗОЖ

Уметь:

Волейбол: выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.

Баскетбол: выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержания учебного курса (34 часа)

в содержание учебного курса входит :

- организация мероприятий связанных с ЗОЖ и спортом
- просмотр видеофильмов

- проведение викторин

- подготовка к соревнованиям