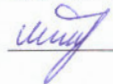


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Черемшанская средняя общеобразовательная школа
с. Черемшанка, Ишимский район, Тюменская область

Согласовано

Начальник лагеря

 Швец Е.С.



Утверждаю

Директор МАОУ

Черемшанская

СОШ

Болтунов Н. Е.

Рабочая программа кружка «Чемпион»
на 3 смену летнего лагеря дневного пребывания.

с. Черемшанка
2025

Пояснительная записка

Программа кружка разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на учащихся 11-15 лет. Данная программа рассчитана на смену в летний лагерь дневного пребывания. Программа предусматривает 4 часа по 1 часу в неделю. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния школьников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания спортивно-оздоровительного практикума:

Обучить школьников основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Научить использовать подвижные игры

в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины школьники должны:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих секцию первый год, ставятся

частные задачи: укрепление

здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

Ожидаемый результат реализация программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников: приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения, развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде, приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия
1	Баскетбол (1 ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».
		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
		Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.
		Эстафеты с элементами баскетбола.
2	Пионербол (1 ч.)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
		Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
		Учебная игра в пионербол
3	Волейбол (1 ч.)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».

		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
3	Н/Теннис (1 ч.)	Различные виды жонглирования с мячом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
		Удары справа, слева по высокой траектории, подача в зону. Учебная игра.
		Соревнования и эстафеты с применением элементов настольного тенниса.

Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование оснащенность	Место проведения
1	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка

			дистанции. - Ведение мяча с изменением направления после ловли. в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.		
2	Пионербол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.	Теннисные мячи, Гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, Спортивная площадка.
3	Волейбол	- История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.		
4	Н/Теннис	- История возникновения игры. - Правила игры в н/теннис. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях н/теннисом.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.	Теннисные мячи, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2005г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2007г.
5. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 2000г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.