

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19 «Выбор»
Находкинского городского округа

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МАОУ «СОШ
№19 «Выбор» НГО
№129-А от 30.09.2022г.

Школьный спортивный клуб «Буревестник»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Галкин Артём Владимирович,
учитель физической культуры

г. Находка
2022 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов

внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияют на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом. В подготовке и сдаче норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

Адресат программы. Участниками программы являются учащиеся 1–11 классов 7–18 лет МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО.

Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, который является организатором соревнований, турниров, праздников и выполняет функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива ШСК не менее 20 и не более 30 учащихся.

Объем программы дополнительного образования по общей физической подготовке 34 часа в год, срок освоения программы 1 год, с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу.

Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни учащихся МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО через привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств

личности учащихся;

- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Развивающие:

- формировать навыков судейства;

- обеспечить развитие физических качеств, расширить функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;

- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Обучающие:

- формировать знания и умения в области ЗОЖ;

- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

1.3 Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа 1. Волейбол					
1	<i>Основы знаний</i>	3	3	0	
1.1	История игры волейбол	1	1	0	Опрос
1.2	Правила игры в волейбол	1	1	0	Тестирование
1.3	Правила судейства	1	1	0	Опрос
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	4	0	4	
2.1	Прыжки	1	0	1	Зачет
2.2	Бег	1	0	1	Зачет
2.3	ОРУ	2	0	2	Зачет
3	<i>Специальная подготовка</i>	12	2	10	
3.1	Стойки и перемещения	3	1	2	Зачет
3.2	Приём и передача мяча	3	1	2	Зачет
3.3	Нападающий удар	3	0	3	Зачет
3.4	Подача мяча	3	0	3	Зачет
4	<i>Игра в волейбол</i>	15	1	14	Игра
Всего		34	6	28	
Группа 2. Баскетбол					
1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Общefизическая подготовка	2	1	1	Зачет
3	Специальная подготовка	6	1	5	Зачет
4	Техническая подготовка	4	1	3	Зачет,

					тестирование
5	Тактическая подготовка	3	1	2	Зачет
6	Интегральная подготовка	2		2	Зачет
7	Психологическая подготовка	3	1	2	Зачет
8	Восстановительные мероприятия	3	1	2	
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Тестирование, зачет
10	Соревнования	6	0	6	Игра
11	Аттестация	2	1	1	Тестирование, зачет
Всего		34	9	25	
Группа 3. ГТО					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Тестирование
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	3	1	2	Тестирование
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	0	Опрос
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	23	0	23	Зачет
5	Зачёт по сдаче норм ВФСК	5	0	5	Зачет
6	Заключительное занятие (итоги года)	1	1	0	Опрос
Всего		34	4	30	
Группа 4.					
1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Знакомство с игрой в регби. Теоретическая подготовка	3	3	0	Тестирование
3	Общепфизическая подготовка	6	1	5	Зачет
4	Легкоатлетическая подготовка	6	1	5	Зачет
5	Спортивные игры	16	1	15	Зачет
6	Итоговое занятие	2	1	1	Опрос
Всего		34	8	26	
Группа 5.					
1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Основные теоретических знаний	1	1	0	Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1	2	Зачет
4	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	5	1	4	Зачет
5	Упражнения для развития	5	1	4	Зачет

	верхнего плечевого пояса				
6	Упражнения для развития грудных мышц и ног	5	1	4	Зачет
7	Упражнения для развития мышц спины и пресса	4	1	3	Зачет
8	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	4	1	3	Зачет
9	Упражнения на кардиотренажерах	4	1	3	Зачет
10	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование
Всего		34	10	24	

Содержание учебного плана 1 года обучения Группа 1. Волейбол

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: История игры в волейбол

Теория: История возникновения игры волейбол, основатель

1.2 Тема: Правила игры в волейбол

Теория. Расстановка игроков, ошибки при передачи мяча, перемещения, счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства

Теория. Жесты судьи.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Прыжки

Практика. Развитие прыгучести с помощью специальных упражнений.

2.2 Тема: Бег

Практика. Беговые упражнения. Различные виды бега

2.3 Тема: ОРУ

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения с мячами и без мячей.

3. Раздел: Специальная подготовка

3.1 Тема: Стойки и перемещения

Теория: Правила перемещения игрока по площадке. Правила падения.

Практика: Выполнение стоек на месте, в движении. Сочетание перемещений в медленном, среднем и высоком темпе.

3.2 Тема: Приём и передача мяча

Теория: Техника безопасности при передачи мяча, правило верхней

передачи, ошибки.

Практика: Имитация приёмов, передачи в парах, тройках. Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Нападающий удар.

Практика: Нападающий удар с собственного набрасывания, при разбеге, при встречной передаче, с игровой зоны 2, 3, 4.

3.4 Тема: Подача мяча

Обучение подачи, подача мяча нас точность.

4. Раздел: Игра в волейбол.

Тема: Спортивная игра

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Практика: Учебная игра.

Группа 2 Баскетбол

Вводное занятие «Введение в образовательную программу».

Теория.

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.
2. Получение информации о каждом обучающемся, рассказ педагога о себе и традициях в группе.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
4. История возникновения игры в баскетбол.

Общая физическая подготовка.

Теория.

- Основы медико-физиологических качеств.
- Представление о культуре движений.
- Общая спортивная терминология.
- Понятие о физической подготовке.
- Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия.
- Роль физических упражнений в жизни человека.

Практика.

Строевые упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; многоборье.

Специальная физическая подготовка.

Теория.

1. Понятие о физических качествах, необходимых баскетболисту.
2. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений.
3. Баскетбольная терминология. Основы физических качеств, необходимых баскетболисту.
4. Правила техники безопасности при выполнении специальных

физических упражнений на занятиях.

5. Спортивная терминология.

Практика.

Упражнения для развития быстроты; упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; упражнения для воспитания специальной координации; упражнения для развития специальной выносливости (для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности); упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча; упражнение для развития быстроты; упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; упражнения для развития специальной координации; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Теория.

1. Основы техники владения мячом.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика.

Передвижения (ходьба, бег, передвижения приставным шагом; прыжки толчком с одной или с двух ног, остановки и повороты; стойка баскетболиста); владение мячом; ведение мяча с высоким отскоком по прямой, со средним отскоком, с изменением направления; ведение мяча, перевод мяча под ногой, за спиной; передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении, передача мяча на различные расстояния и направления

Техника защиты.

Теория.

1. Основы техники защитных действий.
2. Правила игры в мини-баскетбол.
3. Освоение структуры техники выполнения технических приемов в баскетболе.

Практика.

1. Техника защиты (стойка баскетболиста, передвижения).
2. Техника овладения мячом (вырывание и выбивание мяча).
3. Противодействие ведению мяча.
4. Противодействие передаче.
5. Противодействие броску.
6. Техника передвижения (сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите).
7. Техника овладения мячом:
 - накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске в прыжке.
 - накрывание мяча при броске, одной рукой из под корзины, при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.
 - овладение мячом при розыгрыше мяча.

- стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Теория.

1. Основы тактики игры в баскетбол.
2. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
3. Основы элементов тактики нападения баскетболиста.

Практика.

Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

1. Индивидуальные действия:
 - Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
 - Выбор позиции момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
 - Выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
 - Адекватное применение сочетания способов техники нападения.
2. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков "отдал-вышел". Взаимодействие трех игроков "скрестный ход".

Тактика защиты

Теория.

1. Основы элементов тактики защиты.
2. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
3. Основы элементов тактики защиты.
4. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической и технической подготовки.

Практика.

1. Применение стойки и защитных передвижений в зависимости от действия нападающего.
2. Понятие о спортивной тактике баскетбола. Основы элементов тактики защиты.
3. Взаимосвязь техники и тактики.
4. Характеристика технической и тактической подготовки
5. Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом; вырывание мяча, выбивание мяча
6. Применение защитной стойки и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.
 - 1) Индивидуальные действия.
 - Опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;
 - Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки;
 - Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча.
 - 2) Групповые действия.
 - Противодействие взаимодействию двух игроков "отдал-вышел";
 - Противодействие взаимодействию трех игроков "скрестный выход".

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие общей физической подготовки и специальных физических качеств.
2. Многократное выполнение технических приемов.
3. Подвижные игры.
4. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами.
5. Учебные игры включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
6. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.
7. Соревнования. Проводятся согласно плану мероприятий.
8. Календарные игры. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Восстановительные мероприятия.

Теория.

1. Понятие о здоровом образе жизни.
2. Основы гигиены (гигиенические требования к занятиям спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
3. Понятие о режиме и его значение в жизни человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Режим дня, питание.
6. Гигиена тренировочного процесса

Практика.

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Психологическая подготовка.

Теория.

Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Практика.

1. Введение в занятия психологических умений и навыков.
2. Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания.
3. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки.
4. Релаксационные занятия.
5. Развивающие игры.
6. Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления.
7. Тренинг на выявление и формирование технических или иных личностных качеств обучающихся.
8. Развивающие игры и состязания

Аттестация обучающихся.

Теория.

Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика.

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической

- подготовленности обучающихся.
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.
 3. Уровень воспитанности.

Соревнования.

Теория

1. Правила участия в соревнованиях.
2. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика

Участие в клубных, городских и краевых соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Теория.

Методика судейства учебных игр.

Практика.

1. Судейство учебных игр в своей группе.
2. Проведение разминки на занятиях в группе.

Группа 3. ГТО

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Практика: участие учащихся в организуемых Фестивалях ГТО в школе и вне образовательной организации.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО.

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60

(100 м).

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 - 60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на

технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 5. Зачёт по сдаче норм ВФСК.

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами в Центре тестирования

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года).

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Группа 4. Тэг-регби

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Общая техника безопасности при проведении занятий.

2. Знакомство с игрой в регби. Теоретическая подготовка.

Теория: История игры в тег-регби. Отличия тег-регби, регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби., знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

3. Общефизическая подготовка.

Теория: Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников. шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувирки.

4. Легкоатлетическая подготовка.

Теория: Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года

5. Спортивные игры.

Теория: Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр.

Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".

6. Итоговое занятие.

Теория: Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки.

Практика: Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

Группа 5. Силовая подготовка

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

2. Основы теоретических знаний

Теория: Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП.

Практика: Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

4. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)

Теория: Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма.

Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практика: Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit.

5. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

Теория: Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практика: Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

6. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук

Теория: Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практика: Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

7. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Теория: Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

8. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук

Теория: Строение трицепса. Техника правильной тренировки трицепса. Группы мышц ног, их значение.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц ног и трицепса рук. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

9. Упражнения на кардиотренажерах.

Теория: Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под

занимающегося.

Практика: техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке, эллипсоид, велотренажере.

10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения за год.

Практика: Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

IV Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будет рост показателей спортивных достижений на уровне школы, района; рост общефизической подготовки;

У обучающегося будут навыки организации спортивных соревнований, получения навыков в области судейства по видам спорта.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать: правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований; как улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщаться к здоровому образу жизни;

Обучающийся будет уметь: проявлять положительные качества личности, и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: спортивные залы, школьный стадион.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные,

сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

1. Щиты с кольцами - 2
2. Конусы - 8
3. Секундомер - 3
4. Гимнастические скамейки - 4
5. Гимнастические маты - 6
6. Скакалки - 20
7. Мячи набивные различной массы - 5
8. Сетка волейбольная - 1
9. Мячи волейбольные - 8
10. Мячи баскетбольные - 8
11. Насос ручной - 1
12. Рулетка - 1
13. Мячи для метания - 3
14. Гранаты для метания – 3

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва

«Просвещение» 2012г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва

«Просвещение» 2019г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва

«Просвещение» 2019г

В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва

Просвещение 2020г

В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС» 2019г

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и коммуникативных способностей ребенка. В ходе занятий определяются знания подростков в области Волейбола. Который осуществляются в виде проверки навыков игры(техники, тактики).

- текущий (в течение всего учебного времени, цель – выявление ошибок и успехов в занятиях обучающихся). Который определяется в виде анкетирования, теста.

- итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков приобретенных в ходе обучения по данной программе, и проследить положительную динамику развития каждого обучающегося) в виде итогового теста.

Результативность образовательного процесса отслеживается по определенным критериям в начале, середине и конце учебного периода. По результатам мониторинга проводится анализ и корректировка работы с детьми.

Критерии оценки учебных результатов программы: по итогам прохождения программы не менее 80% участников используют полученные навыки в сфере игры.

Способы фиксации учебных результатов программы: результаты тестирования, самооценка обучающегося.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдение во время выполнения практических заданий.

Методы выявления результатов развития: педагогические наблюдения во время работы. Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

- понимание изученного материала, самостоятельность выполнений
- степень систематизации и глубины знаний;
- действенность знаний, умение применять их с целью решения практических задач.

Такой контроль позволяет подросткам, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда.

Контрольно-измерительные материалы.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий). При низком уровне освоения программы обучающийся:

- не имеет никаких знаний в области игры;
- не может выполнить задание практического характера
- не имеет навыка самостоятельной работы;
- плохо сформирован навык работы с группой.

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

- имеет начальное представление о игре
- может самостоятельно выполнять только четко сформулированные и очень конкретные задания;

- навыки работы с группой выражены средне.

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

- имеет представление о проектировании, правильно отвечает более чем на 75% всех заданий;
- самостоятельно выполняет задание практического характера;
- имеет выраженный навык самостоятельной работы;

2.3 Методические материалы

В процессе обучения, в рамках программы применяются следующие образовательные технологии и методы:

- технология личностно – ориентированного обучения;
- технология критического мышления;
- тренинговые методы.

Цель данных технологий и методов – развитие игрового потенциала учащегося, способности критически мыслить, анализировать и грамотно планировать свою деятельность.

При проведении занятий запланированы различные формы деятельности с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики содержания данной образовательной программы и возраста воспитанников:

- упражнения на взаимодействия в группе;

- соревнования (участие в городских, районных и всероссийских конкурсах);
- встречи со специалистами и интересными людьми.

Большое внимание в программе уделено различным видам игр. Игра – средство формирования лидерских качеств, организаторских навыков.

Выбор форм и методов обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта учащихся. В ходе реализации программы особое внимание уделяется практическим занятиям.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022-31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023- 27.05.2023
Возраст детей, лет		7-18
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		34

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательный процесс заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, формированию активной жизненной позиции, воспитанию волевых качеств, выносливости и настойчивости, взаимопомощи.

Вся работа с детьми и подростками строится на **следующих принципах воспитания:**

Принцип общественной направленности воспитания, который объективно связывает задачи воспитания с процессом социализации личности. Обретение личностью социально значимых качеств – это общая цель воспитательного процесса и социализации.

Принцип опоры на положительное, который требует использовать в воспитательном процессе любые положительные свойства личности, если даже они минимальные, когда отрицательные качества не должны быть стержнем внимания педагога.

Принцип гуманности воспитания, который рассматривает

человеческую личность в качестве высшей ценности, где гуманизм изначально представлен как «человеколюбие», создает предпосылки для самореализации личности.

Личностный подход как принцип воспитания, который требует учета всех особенностей личности воспитуемого: будь это возраст, психологические особенности, ценностные ориентации, жизненные интересы, доминирующие мотивы деятельности и поведения и т.п.

Принцип единства воспитательных воздействий, который основан на реальном взаимодействии всех институтов и агентов воспитания: семьи, СЮТ, общественных организаций, педагогов, родителей, представителей общественности и т.п.

Для решения задач досуговой программы используются различные **формы** в работе по организации мероприятий:

- формы организации мероприятий: массовые, групповые, индивидуально-групповые.
- основные формы в общении с детьми и подростками: монолог (в меньшей степени), диалог (в большей степени), дискуссия, полилог (обмен мнениями).

В воспитательной работе с детьми вариативно используются следующие **методы**:

- метод воспитывающих ситуаций (формирование межличностных отношений);
- соревновательный метод (используется в конкурсных мероприятиях различной направленности);
- метод формирования познавательного интереса (развитие кругозора, тематические беседы и др.);
- интерактивные методы (тестирование, презентация, сюжетно-ролевая игра).

При разработке мероприятий предусматривается многообразная и разносторонняя деятельность обучающихся (познавательная, интеллектуальная, физическая), учитываются их возрастные и психофизические возможности. Познавательно развлекательные программы и

мероприятия разрабатываются с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей детей. Заранее продумывается и предусматривается возможность внесения корректив в сценарии мероприятий путем включения в сюжет новых заданий, реквизита.

№ п/п	Время проведения	Участник и	Название мероприятия
1	сентябрь	5-11 кл.	День здоровья Игровые состязания на открытой площадке.
2	сентябрь	8 кл.	Зарница Городская военно – спортивная игра
3	сентябрь	7-11 кл.	ГТО Городской фестиваль
4	октябрь	10-11 кл.	ГТО Городской фестиваль
5	октябрь	5-6 кл.	Мяч Капитану Соревнования среди классов школы
6	октябрь	5-8 кл.	Мини-футбол Городские соревнования
7	ноябрь	1-4 кл	Веселые старты Эстафетные командные состязания в спортивном зале.
8	ноябрь	6-11 кл.	Кэс-баскет Городские соревнования
9	декабрь	4-11 кл	Баскетбол Встречи команд классов.
10	январь	5-11 кл.	Силовое многоборье Среди классов
11	февраль	9-11 кл	Городской фестиваль «Силовое многоборье»
12	февраль	7-11 кл.	Волейбол Городские соревнования
13	март	5-11 кл	Волейбол Соревнования среди сборных команд 6-11 классов школы.
14	апрель	5-11 кл	Футбол Соревнования команд среди мальчиков 4-5 классов
15	май	9-11 кл	Легкая атлетика Городской забег посвящённый «День Победы»
	май	1-11 кл.	Забег п.Врангель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. Москва. Просвещение. 2018 г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов., М.В.Маслов .Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2018 г.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. Просвещение» 2018г.
4. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации. А.Н.Каинов. Волгоград. изд. «Учитель».2019 г.
5. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2019.
6. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2018.
7. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2019.
8. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2018 г.