

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Теляковская средняя общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области

Утверждена
Директор
_____ Е. В. Фокина
Приказ № 69
от 02. 09. 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Чемпион»
(спортивно-оздоровительной направленности)

Количество часов: 68

Срок реализации: 1 год

Педагог: Ф.И. Есин

с. Теляково, 2024 год

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

С этой целью и был создан кружок «Спортивная секция», где идет обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр.

Данная программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта обучающегося, основана на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Цель: достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание обучающихся;
- приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование моральных и волевых качеств российского гражданина;
- подготовка участников объединения в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в спортивном кружке может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя кружка - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий спортивного объединения могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол; лыжная база, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря и сам инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, лыжи и лыжные палочки.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Занятия объединения проводятся 1 раз в неделю, каждое занятие продолжительностью 40 мин.

Условия реализации программы секции спортивных игр:

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теория (час.)	Практика (час.)
1.	Физическая культура и спорт	2	2	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	4	4	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	
4.	Гимнастика	6		6
5.	Легкая атлетика	8		8
6.	Подвижные игры	8		8
7.	Лыжи	8		8
8.	Волейбол	8		8
9.	Настольный теннис	6		6
10.	Баскетбол	8		8
11.	Футбол	6		6
12.	Судейская практика	2		2
	Итого:	68	8	60

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Принцип оздоровительной направленности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. во время занятий физической культурой и спортом.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм. Правила соревнований по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, лыжным гонкам, спортивным играм.

4. Гимнастика

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

5. Легкая атлетика

Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

6. Подвижные игры

«Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Эстафета у стенки», эстафеты.

7. Лыжи

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2-3 км. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3-5 км.

8. Волейбол

Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

9. Настольный теннис

Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

10. Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

11. Футбол

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования.

12. Инструкторская и судейская практика

Судейство пяти соревнований. Составление плана конспекта занятия. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий. Составление положения о соревновании по видам спорта. Судейство пяти соревнований.

Ожидаемые результаты

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи;
- Осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- Понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- основы стрельбы;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2024 – 2025 учебный год

Ф.И.О. педагога Есин Фёдор Иванович

Название кружка Спортивная секция «Чемпион»

Название программы, срок реализации Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной секции «Чемпион» (спортивно-
оздоровительной направленности), 1 год

Количество учебных часов по программе:

- в неделю 2 час

- в год 68 часов

Из них:

- теоретических 8 часов

- практических 60 часов

№ п/п	Дата	Название темы	Кол-во часов
Физическая культура и спорт			
1.		Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Основные принципы системы физического воспитания.	2
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи			
2.		Двигательный режим школьников-подростков. Личная гигиена во время занятий физической культурой и спортом	2
3.		Правила оказания первой помощи при спортивных травмах	2
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь			
4.		Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм	2
Гимнастика			
5.		Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах.	2
6.		Подъем из вися в упор переворотом; подъем силой на перекладине. Строевые упражнения	2
7.		Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий	2
Легкая атлетика			
8.		Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м	2
9.		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	2
10.		Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега	2
11.		Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность	2
Подвижные игры			
12.		Подвижные игры: «Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч»	2
13.		Подвижные игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты	2
14.		Подвижные игры: «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Пятнашки», «Салки с заслоном»	2
15.		Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Эстафета у стенки», эстафеты	2
Лыжи			
16.		Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный ход	2
17.		Попеременный двушажный, четырехшажный ход. Спуск. Преодоление уступа, выступа	2

18.		Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2-3 км	2
19.		Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3-5 км	2
Волейбол			
20.		Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты	2
21.		Тактическая подготовка. Тактика нападения. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками	2
22.		Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар	2
23.		Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры	2
Настольный теннис			
24.		Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками»	2
25.		Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча	2
26.		Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда	2
Баскетбол			
27.		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой	2
28.		Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния, со среднего расстояния	2
29.		Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты	2
30.		Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение	2
Футбол			
31.		Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты	2
32.		Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Удары на точность, силу и дальность	2
33.		Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении	2
Инструкторская и судейская практика			
34.		Судейство пяти соревнований. Составление положения о соревновании по видам спорта. Судейство пяти соревнований	2
Итого:			68

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во
1.	Сетка волейбольная	1 шт.
2.	Стойки волейбольные	2 шт.
3.	Гимнастическая стенка	1 шт.
4.	Гимнастические скамейки	2 шт.
5.	Гимнастические маты	2 шт.
6.	Скакалки	5 шт.
7.	Мячи волейбольные	4 шт.
8.	Теннисный стол	1 шт.
9.	Теннисные ракетки	4 шт.
10.	Теннисные мячи	6 шт.
11.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
12.	Лыжи	6 пар.
13.	Лыжные палки	6 пар.
14.	Лыжные ботинки	6 пар.
15.	Мази лыжные	6 шт.
16.	Мячи баскетбольные	4 шт.
17.	Учебные таблицы	Компл.

Методическое обеспечение реализации программы кружка

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха. Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол и баскетбол

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

Список литературы

- 1) Программы для внешкольных учреждений.Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г
- 2) Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2005г
- 3) Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002 г
- 4) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г
- 5) Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002 г
- 6) Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ТЕЛЯКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ, Фокина Елена
Владимировна, Директор

30.08.24 13:52 (MSK) Сертификат 80FCC2DE488796C08416D18E183095FD