

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
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

## **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 самостраховку;
- 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
<b>Физическая культура и спорт</b>			
1.		Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Основные принципы системы физического воспитания.	2
<b>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи</b>			
2.		Двигательный режим школьников-подростков. Личная гигиена во время занятий физической культурой и спортом	2
3.		Правила оказания первой помощи при спортивных травмах	2
<b>Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь</b>			
4.		Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм	2
<b>Гимнастика</b>			
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
<b>Легкая атлетика</b>			
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
<b>Подвижные игры</b>			
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
<b>Лыжи</b>			
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
<b>Волейбол</b>			
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
<b>Настольный теннис</b>			
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
<b>Баскетбол</b>			
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
<b>Футбол</b>			
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
<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
34.		Судейство пяти соревнований. Составление положения о соревновании по видам спорта. Судейство пяти соревнований	2
<b>Итого:</b>			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