

Пояснительная записка

Данная программа школьного спортивного клуба «Шиповка» разработана для реализации в начальной, основной, средней школе и рассчитана на возраст 7 – 18 лет (1 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место учебного предмета в учебном плане

Программа ВД рассчитана на 204 часа.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 7-18 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю - 6 часов.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы :

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии

решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Беседы, посвященные ЗОЖ	20	20	-
2.	Техника безопасности во время занятий .			
3.	Лёгкая атлетика	25	-	25
4.	Подготовка к олимпиадам по физической культуре.	30	-	30
5.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	35	-	35
6.	Спортивные игры:	69	-	69
	Футбол	16	-	16
	Волейбол	22	-	22
	Баскетбол	18	-	18
	Настольный теннис	13	-	13
7.	Гимнастика.	25		25
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	ИТОГО	204	20	184

Занятия проводятся с нагрузкой **6 часов** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закалывания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Основы обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	
1.	Техника безопасности во время занятий . Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	10
2.	Беседа «Наш организм»	1
3.	Беседа «Тело человека»	1
4.	Беседа «Физкультура – залог здоровья»	1
5.	Беседа «Правила личной гигиены»	1
6.	Беседа «Полезная и вредная пища»	1
7.	Беседа «Полезные продукты»	1
8.	Беседа «Зарядка»	1
9.	Беседа «Роль лекарств и витаминов»	1
10.	Беседа «Лекарственные растения»	1
11.	Беседа «Полезные и вредные привычки»	1
Лёгкая атлетика		
12.	Техника безопасности во время занятий л/а.	1
13.	Бег на короткие дистанции.	1
14.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1
15.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
16.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1
17.	Бег на время на дистанции 100м.	1
18.	Бег по пересечённой местности.	2
19.	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	2
20.	Метание мячей в цель.	2
21.	Метание мячей и гранат на дальность.	2
22.	Прыжки в высоту.	2
Футбол		
23.	Техника безопасности во время занятий футболом.	1
24.	Удары по мячу с места, с хода.	1
25.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1
26.	Финты. Выбивания.	1
27.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1
28.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2
29.	Соревнования. Тренировочная игра.	2
Баскетбол		
30.	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	1
31.	Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
32.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
33.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	2
34.	Броски мяча в кольцо после ведения.	2
35.	Выбивание мяча при ведении и броске.	1
36.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1
37.	Учебно-тренировочная игра.	1

Подготовка к олимпиадам по физической культуре

38.	Разбор теоретического материала олимпиадных заданий.	5
39.	Разбор и подготовка акробатической комбинации.	5
40.	Разбор и подготовка силовых тестов.	5
41.	Разбор и подготовка спортивных игр.	5
Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО		
42.	Наклон вперед из положения стоя(статические упр., динамические упр., упр. с отягощениями).	2
43.	Метание на дальность и на точность (упр. с отягощением, упр. с набивными мячами)	2
44.	Бег на длинную дистанцию и смешанное передвижение(длительная тренировка, скоростная тренировка)	1
45.	Рывок гири(упр. на махи, упр. на дыхание, упр. на смену рук, рывок в целом)	2
46.	Подтягивание на высокой перекладине (лазанье по шведской стенке, удержание виса на одной или двух руках, упр. с гантелями)	1
47.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(статические упр., динамические упр., упр. на координационной лестнице)	1
48.	Прыжок в длину с места или с разбега. (прыжки по отместкам, прыжки через скамейку прыжки через барьеры, упр. с отягощениями)	2
49.	Поднимание туловища из положения лежа. (статические упр., динамические упр. для верхней части брюшного пресса, динамические упр. для нижней части брюшного пресса, упр. для косых мышц живота)	1
50.	Бег на короткую дистанцию или челночный бег.(упр. в беге, упр. в ходьбе, прыжки, упр. для увеличения частоты шагов и длины шага, упр. для увеличения силы отталкивания)	1
Волейбол		
51.	Техника безопасности во время занятий волейболом.	1
52.	Приём мяча. Передача мяча.	1
53.	Приём мяча. Передача мяча.	1
54.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	1
55.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	1
56.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	2
57.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	2
58.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	3
Баскетбол		
59.	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	1
60.	Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	1
61.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1
62.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1
63.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	2
64.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	2
65.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	2
Подготовка к олимпиадам по физической культуре		
66.	Работа с теоретическим материалом.	5
67.	Практическая работа по видам спорта.	5

Настольный теннис		
68.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	1
69.	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2
70.	Игра толчком справа и слева. Игра в разных направлениях.	2
71.	Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.	2
72.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	2
73.	Игра в защите. Отработка ударов накатом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	3
74.	Выполнение подач разными ударами. Отработка ударов срезкой.	2
Гимнастика с элементами акробатики.		
75.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
76.	Акробатическая комбинация.	5
77.	Комбинации на разновысоких и параллельных брусьях.	5
78.	Комбинация на гимнастическом бревне.	5
79.	Комбинация на высокой и низкой перекладине.	5
80.	Упражнения силовые, на пресс , на осанку.	5
Волейбол		
81.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	2
82.	Подача мяча. Планирующая.	2
83.	Подача мяча по зонам с переводом.	2
84.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	2
85.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	2
86.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Лёгкая атлетика		
87.	Бег на короткие дистанции.	10
88.	Бег на короткие дистанции	1
89.	Бег по пересечённой местности.	1
90.	Бег по пересечённой местности.	1
91.	Бег по пересечённой местности.	1
92.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	2
93.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	1
94.	Тестирование.	2
Футбол		
95.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	2
96.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	2
97.	Игра вратаря. Игра.	2
98.	План самостоятельных занятий на лето.	2
99.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	
100.	Наклон вперед из положения стоя(статические упр., динамические упр., упр. с отягощениями).	1
101.	Метание на дальность и на точность (упр. с отягощением, упр. с набивными мячами)	2
102.	Бег на длинную дистанцию и смешанное передвижение(длительная тренировка, скоростная тренировка)	1
103.	Рывок гири(упр. на махи, упр. на дыхание, упр. на смену рук, рывок в целом)	2
104.	Подтягивание на высокой перекладине (лазанье по шведской стенке, удержание виса на одной или двух руках, упр. с гантелями)	1
105.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(статические упр.,	2

	динамические упр., упр. на координационной лестнице)	
106.	Прыжок в длину с места или с разбега. (прыжки по отместкам, прыжки через скамейку прыжки через барьеры, упр. с отягощениями)	2
107.	Поднимание туловища из положения лежа. (статические упр., динамические упр. для верхней части брюшного пресса, динамические упр. для нижней части брюшного пресса, упр. для косых мышц живота)	1
108.	Бег на короткую дистанцию или челночный бег.(упр. в беге, упр. в ходьбе, прыжки, упр. для увеличения частоты шагов и длины шага, упр. для увеличения силы отталкивания)	1

Учебно – методический комплекс

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2017 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во вне учебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1 (обязательное)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **7-11** лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20

7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее

4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10