

Муниципальное образование Ейский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15
им. Героя Советского Союза С. Д. Малого г. Ейска
муниципального образования Ейский район Краснодарского края

 УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 15
им. Героя Советского
Союза С.Д.Малого
Г.А.Дорохов
протокол
педагогического совета №1
от « 29» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
школьный спортивный клуб «Факел»
(1 год обучения)**

Уровень программы: *Базовый*
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: *(34 часа)*
(общее количество часов)

Возрастная категория: *от 11 до 17 лет*

Состав групп: *до 15 человек*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 51936

Автор-составитель:
*Педагог дополнительного
образования Арехова В.А.*

г. Ейск
2022

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
	Введение	3
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3
1.2	Цели и задачи.	4
1.3	Содержание программы.	5
1.4	Планируемые результаты.	9
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1.	Условия реализации программы.	11
2.2.	Формы аттестации.	11
2.3.	Оценочные материалы.	11
2.4.	Методические материалы.	12
2.5.	Список литературы.	12

Введение

Футбол является одним из базовых видов спорта физического воспитания учащихся в 5—9 и 10—11 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.
Подготовка к сдаче норм «Готов к труду и обороне»

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ШСК «Факел» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Спортивное направление секций входящих в состав клуба никогда нельзя сказать заранее, как развивать подрастающее поколение и какие спортивные секции нужны для гармоничного развития личности. И кто будет победителем, а кто активным участником соревнований тех или иных турниров по разным видам спорта. Интерес к спорту с каждым годом растет популярность не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У спорта есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия спортом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Спортивные секции входящие в программу ШСК «Факел» формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

1.1 Педагогическая целесообразность

Каждому члену клуба надо уметь выстраивать отношения с другими членами клуба. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра или соревнования не состоятся без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек

получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Включение в программу клуба занятий по «ОФП» - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Внедрение в программу ШСК «Факел» ВФСК «ГТО» является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках ШСК «Факел» «Навстречу ГТО», «Настольный теннис», «Общая физическая подготовка» организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** является спортивная секция.

Срок реализации программы ШСК «Факел» - 1 год, адресована программа для учащихся 5-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий направленных на физическое развитие личности.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый

контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастным нормативам в данных направлениях . По окончании первого полугодия года проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 1 года – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов. Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Адресат программы

Программа разработана для МБОУ СОШ №15 г. Ейск и ориентирована на детей от 7 до 12 лет с подготовкой 1 год обучения, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы- базовый

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

Наполняемость групп: до 15 человек

Режим занятий: Занятия групповые.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа в год)

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы- постоянный, вид занятий- групповые.

1.2 Цель и задачи

Цель программы: способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям тренировочным занятиям:
 обучение технике и тактике игры;
 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 формирование необходимых теоретических знаний;
 воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

3 Содержание программы

Учебный план

№п/п	Темы занятий	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Общая физическая подготовка	12	1	11
3	Специальная	14	1	13

	подготовка			
4	Основы знаний	1	1	
5	Тестирование	3		3
6	Соревнования	3		3

Содержание образовательной программы

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры « Навстречу ГТО», «Общая физическая», «Настольный теннис».

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м,60м.,100м. бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5-3 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5-3 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (14ч).

Теоретические сведения. Расположение игроков .

Практические занятия. Техника передвижений .

Техника владения мячом .Техника игры .

Тактика игры

Тема 5. Тестирование (3ч).

Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1-3 км км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка.

Тема 6. Соревнования (3ч)

Теоретические сведения.

Практические занятия.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,

включающий формы аттестации»

2.1. Условия реализации

Методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал №1, №2, №3
2. Теннисные мячи
3. Набивные мячи
4. Прыжковая яма
5. Конусы, стойки
6. Манежки
7. Наглядный материал
8. Мяч для метания 150гр., граната 500-700гр.
9. Учебно-методическая литература

2.2 Формы аттестации

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Формы контроля:

собеседования, индивидуальные консультации, беседа, тестирование и анкетирование, наблюдения, итоговые занятия.

Формы подведения итогов реализации программы: спортивный зачет

2.3. Оценочные материалы

Для определения достижений учащимися планируемых результатов используются следующие диагностические методики:

тестирование,

творческая работа,

участие в спортивных конкурсах,

творческий отчет

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

2.4 Методические материалы

Описание методов обучения: при проведении занятий используются

различные методы:

- обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный, проектный;
- воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

2.5. Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка . – М.: ФиС, 1976.
4. Правила игры в настольный теннис. М.: ФиС (последний выпуск).
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся.: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.