

Согласовано
Заместитель директора по ВР:

_____ Дормакова Л.Н.

«__» _____ 20____ г.

«Утверждаю»
Директор ГОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»:

_____ И.Н. Ратихина

«__» _____ 20____ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа–
дополнительная общеразвивающая программа кружка
«Спортивная подготовка»**

Педагог дополнительного
образования Царёв П.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа учащихся, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей, обучающихся в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа кружка «Спортивная подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Основой кружка являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Спортивные сооружения для занятия кружка могут быть следующие: стадион для занятий лёгкой атлетикой, детский городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий. Комната для хранения инвентаря.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения разных видов спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры и подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки

утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Спортивные соревнования в кружке повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Цель:

Повышение уровня здоровья учащихся; эффективное использование средств физической культуры и спорта по предупреждению заболеваний, профилактике правонарушений и вредных привычек.

Задачи:

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Обучающие:

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Место курса в учебном плане

Занятия проводятся с нагрузкой 1 раз в неделю 1ч 20мин.

Наполняемость группы 15 человек

Возраст 12-17 лет

Годовая учебная нагрузка: 68 часов

На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания 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.

Календарно - тематическое планирование:

№ п/п	Содержание материала	Дата
1	Теория: Техника безопасности на занятиях по л.а. Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; Влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Просмотр видеофильма о видах спорта	
	Лёгкая атлетика:	
2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	

3	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	
4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км	
5	Бег на время 1000м	
6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте	
7	Ускорения; бег по повороту; финиш.	
8	Бег на время на дистанции 30. 60м.	
9	Бег на время на дистанции 100м.	
	Баскетбол:	
10	Перемещения и остановки.	
11	Ловля и передача мяча.	
12	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	
13	Учебно-тренировочная игра.	
	Волейбол:	
14	Приём передача мяча сверху, низу в парах	
15	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	
16	Подача мяча нижняя прямая	
17	Подача мяча нижняя, верхняя.	
18	Приём передача мяча сверху, снизу в парах	
19	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.	
20	Двух сторонняя учебно - тренировочная игра	
21	Подача мяча нижняя, верхняя.	
22	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
23	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
24	Ознакомление с правилами соревнований. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
25	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
26	Учебно-тренировочная игра.	

27	Учебно-тренировочная игра.	
	Баскетбол:	
28	Ведение мяча правой и левой рукой.	
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
32	Учебная игра.	
33	Броски мяча в кольцо.	
34	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
35	Овладение мячом и противодействия.	
36	Овладение мячом и противодействия.	
37	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	
38	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам	
	Лыжная подготовка:	
39	Классические лыжные ходы.	
40	Классические лыжные ходы.	
41	Коньковые лыжные ходы.	
42	Коньковые лыжные ходы	
43	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.	
44	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х- шажным ходом до 2 км	
45	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.	
46	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км	
47	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	
48	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	
49	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	
50	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км.	
51	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	

Баскетбол:		
52-53	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите	
54-55	Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра по упрощённым правилам	
56-57	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
Лёгкая атлетика:		
58-59	ОРУ. бег на короткие дистанции 60 м.	
60-61	ОРУ. Бег на короткие дистанции 100 м.	
62-63	ОРУ. Бег по пересечённой местности 2 км.	
64-65	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	
66-67	Кроссовый бег в медленном темпе до 2км.	
68	Прыжковые упражнения (разновидности) Подведение итогов учебного года.	

Ожидаемые результаты.

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся **будут уметь:**

- правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- осуществлять страховку и самостраховку;
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническом оснащении

№ п/п	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, год издания, издательство учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов и материально-технического оснащения.	Количество
1	2	4	5
1	Общая физическая подготовка	Методика физического воспитания школьников /Д.А.Авросьев, Л.В.Бавина, Г.А.Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любимирского.- М.: Просвещение, 12989.-143 с.-(Б-ка учителя физ.культуры).	1
2		Физическая культура 5-7 кл: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова;под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд., испр.-М.:Просвещение, 2008.-156с.	1
3		Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д.Никандрова.- М.: Физкультура и спорт,	1

		1998.- 496 с., илл.	
4		Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие/ Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2)с.- (Настольная книга).	1
5		Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.- 239 с.	1
6		Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: илл.	1
7		Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. Волгоград, 2008.-379 с.	1
8		Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г	1
9		Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;	1
10		Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г	1
11		Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;	1
12		Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;	1
13		Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г	1
14		Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.	1

Материально-техническое обеспечение:

1. просторный спортивный зал.
2. игровая площадка
3. стадион
4. мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные
5. скакалки
6. обручи
7. кегли
8. маты
9. гимнастические скамейки
10. спортивная форма
11. лыжи
12. компьютер
13. магнитофон (mp3-дисками)