МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МЕДЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:на пед.совете школыот 25.08. 2023г. №9 | УТВЕРЖДЕНО: приказом директора МОУ Медянская СШ от 01.09.2023г. №97од. |

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«Атлеты»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации-1 год.

Разработчик программы:

 Зубрилин Иван Николаевич

2023 – 2024г.

**Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы кружка «Атлеты» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Кружок является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания кружок призваны решать следующие задачи:

* Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
* Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
* Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
* Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики в возрасте 11-16 лет. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Цель:

1. удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
2. увеличивать двигательный режим ребенка;
3. формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
4. повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
5. развивать коммуникативные навыки;
6. сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Актуальность программы состоит в** том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Отличительные особенности данной программы:

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приѐмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как, изучены правила игры.

В секции занимаются дети в возрасте от 13 до 15 лет.

 Количество занимающихся в секции – до 20 человек.

Продолжительность занятий в секции – 1 час 1 раз в неделю. За год – 34 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Программа составлена таким образом, что по ней могут заниматься дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Результаты освоения программы

**Личностные результаты:**

* положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
* 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.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и ( отклоняющегося) поведения;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты программы

Ученик научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять нормативы по физической подготовке.
* управлять своими эмоциями;
* владеть игровыми ситуациями на поле;
* уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
* уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость еѐ, подчѐркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чѐткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Содержание курса

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика (5часов)

Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции

30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции

Бег по пересеченной местности

Футбол (3часов)

Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. Соревнования. Тренировочная игра

Спортивные игры: Баскетбол (10 часа)

Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Групповые тактические действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра.

Волейбол (16 часов)

Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

По данной программе предусмотрена промежуточная аттестация.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/тема | Количество часов |
| Всего занятий | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Ознакомление с правилами соревнований | 1 |
| 3 | Техника безопасности во время занятий ОФП | 1 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 |
| 5 | Спортивные игры | 26 |
| 6 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования | Согласно плану спортивных мероприятий |
| ИТОГО: |  | 34 |

**Календарно – учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Атлеты  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |
| --- |
|  |
| **Технические средства** |
| НоутбукМагнитофон |
| **Демонстрационные пособия** |
| 1. Рисунки, схематические рисунки
2. Схемы
3. Таблицы
4. Наборы предметных картинок
 |
| **Оборудование** |
| Спортивный инвентарь школы. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия п/п | Дата проведения | Тема занятия | Количество часов |
| План | Факт |
| *Вводное занятие – 1 час* |  |  |  |
| 1 |  | Вводное занятие | 1 |
| *Легкая атлетика – 8 часа* |  |  |  |
| 2 |  | Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) | 2 |
| 3 |  | Ускорения. Бег по повороту. Финиш | 2 |
| 4 |  | Бег на время на дистанции30 метров и 60 метров | 2 |
| 5 |  | Бег на время на дистанции 100 метров | 2 |
| *Футбол – 10 часов* |  |  |  |
| 6 |  | Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол. | 2 |
| 7 |  | Ведение и обводка. Отбор мяча. | 2 |
| 8 |  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча. | 2 |
| 9 |  | Двусторонняя игра. | 2 |
| 10 |  | Соревнования. Тренировочная игра | 2 |
| *Баскетбол – 16 часов* |  |  |  |
| 11 |  | Перемещения и остановки. Учебная игра | 2 |
| 12 |  | Перемещения и остановки. Учебная игра | 2 |
| 13 |  | Ловля и передача мяча. Учебная игра | 2 |
| 14 |  | Ловля и передача мяча. Учебная игра | 2 |
| 15 |  | Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. | 2 |
| 16 |  | Учебно-тренировочная игра | 2 |
| 17 |  | Учебно-тренировочная игра | 2 |
| 18 |  | Учебно-тренировочная игра | 2 |
| *Волейбол – 30 час* |  |  |   |
| 19 |  | Прием мяча. Передача мяча. | 2 |
| 20 |  | Прием мяча. Передача мяча | 2 |
| 21 |  | Прием мяча. Передача мяча. | 2 |
| 22 |  | Прием мяча. Передача мяча. | 2 |
| 23 |  | Подача мяча | 2 |
| 24 |  | Подача мяча | 2 |
| 25 |  | Подача мяча | 2 |
| 26 |  | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 2 |
| 27 |  | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 2 |
| 28 |  | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 2 |
| 29 |  | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 2 |
| 30 |  | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 2  |
| 31 |  | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 2 |
| 32 |  | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 2 |
| 33 |  | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 2 |
| 34 |  | **Учебно-тренировочная игра. Соревнования.** | 3 |

Список литературы:

 1. «Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий». Минск: Выш. шк., 2011г.

2. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.

3. «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

5. , «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.

6. Лях в физическом воспитании школьников. – М., 1998.

7. Физическое воспитание учащихся старших классов: Пособие для учителя/ Под ред.– М., 1997.