



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Тосно»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
Протокол № от 5 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
№362 от 02.09.2020



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школьный спортивный клуб «Олимп» (ШСК)»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год (306 часов)

Автор-составитель:
Давыдова Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Тосно
2020

Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «Олимп» по спортивно-оздоровительному направлению в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Рабочая программа дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Актуальность программы

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»;
11. Устав школьного спортивного клуба «Олимп».

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной

работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Олимп» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Категория учащихся: 5-9 классы

Формы занятий: Рабочая программа дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Срок реализации программы: 1 год

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
 О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
 О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля над деятельностью этих систем;
 Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
 О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
 Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
 Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
 Владеть техникой перемещений во время игры;
 Подавать, вести, принимать и передавать мяч;
 Использовать различные тактические действия.

Учебно-тематический план:

№	Раздел	Количество часов	
		теория	практика
1.	Баскетбол	7	68
2.	Волейбол	7	68
3.	Гандбол	3	22
4.	Мини-футбол	6	100
5.	Настольный теннис	3	22
	ИТОГО	26	230

ИТОГО: 306

(4,5 часа в неделю – занятия секции, 4,5 – соревнования)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Мини-футбол, Настольный теннис. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Мини-футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью

подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъема; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Гандбол: стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; передача мяча сверху; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижения вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

Настольный теннис: стойки игрока, передвижения; удары по мячу открытой ракеткой; удары по мячу закрытой ракеткой; подача мяча; прием мяча; нападающий удар; учебные и тренировочные игры; действия защитника против нападающего; действия защитника против защитника; действия нападающего против защитника; действия нападающего против нападающего.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической культурной деятельностью.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

инвентарь для занятий физической культурой и спортом.

