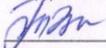


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

КОУ РК "ККК РК им. О.И. Городовикова"

Рассмотрена
на заседании МО
педагогов доп. образования
 Т.П. Василенко
Протокол №1 от 25.08.2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивного кружка «Олимп»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: дети 11-15 лет

Срок реализации: 1 год, 2024– 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 170 часов в год, 5 часов в неделю

Разработчик программы: Педагог дополнительного образования Манджиков Николай Иванович

Пояснительная записка

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

В основе программы лежит идея развития личности ребенка, физического воспитания, координации движений. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

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

Отличительная особенность программы.

Программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живительной атмосферы, помогающей развитию, коррекции и воспитанию ребенка. Программа составлена на основе учебной программы по предмету «Физическая культура» с учётом индивидуальных особенностей, возрастных категорий и интересов учащихся.

Программа составлена для охвата кружковой деятельностью учащихся 6-7 классов. Занятия проводятся два раза в неделю в двух группах. На преподавание кружка отводится 68 часов в год.

Программа включает следующие разделы: футбол, гимнастика, занятия на тренажерах, легкая атлетика, настольный теннис, спортивные игры.

Цель: расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг, содействовать всестороннему развитию личности.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- содействие коррекции и развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе использованы методы и формы обучения:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
3. методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
 - Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
 - Самостоятельные занятия.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии.

Ожидаемые результаты:

1. Потребность в здоровом образе жизни.
2. о правилах игры в баскетбол, футбол, настольный теннис

о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

1. историю возникновения подвижных, спортивных игр;
2. правила проведения игр, эстафет и праздников;
3. основные факторы, влияющие на здоровье человека;
4. основы правильного питания;
5. правила поведения во время игры.

о способах и особенностях движение и передвижений человека;

1. о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
2. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

1. выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
2. проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
3. владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

1. составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
 2. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Разделы программы.

«Гимнастика». В раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

«Легкая атлетика». Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Значительны занятия по метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Кадеты учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром..

«Спортивные игры». Подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей, на коррекцию таких психических свойств, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность, на воспитание положительных личностных качеств, включены в тематику занятий. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

«Настольный теннис». Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных

видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

«Футбол». В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому, необходимо довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку.

Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:

- овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;
- усовершенствование техники на большой скорости и при максимальной точности и с применением финтов;
- овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.

«Занятия на тренажерах». Тренажеры — учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы,

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно в физкультуре и спорте. Тренажёры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм — локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц). Например, такие технические устройства, как “бегущая дорожка”, велогребные и другие подобные тренажёры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость.

ОФОРМЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

Календарно - тематическое планирование

Раздел программы	№	Тема	Количество часов		
			Всего (час)	Теория (мин)	Практика (мин)
Легкая атлетика	1	Техника безопасности. Отработка высокого старта. Бег 60 м.	1	5	35
	2	Техника безопасности. Отработка низкого старта. Бег 100 м.	1	5	35
	3	Техника безопасности. Отработка низкого старта. Бег 800 м.	1	5	35
	4	Техника безопасности. Прыжки в длину с разбега.	2	10	70
	5	Техника безопасности. Отработка техники метания мяча.	1	5	35
	6	Техника безопасности. Эстафетный бег.	2	10	70
	7	Техника безопасности. Бег 60м с низкого старта Игры на воздухе	1	5	35
	8	Техника безопасности. Прыжки в длину с разбега	1	5	35
	9	Техника безопасности. Метание мяча на дальность	1	5	35
		ИТОГО:	<u>11</u>		
Настольный теннис	1	Техника безопасности. Правила игры. Поддача и прием мяча.	1	5	35
	2	Техника безопасности. Тактика одиночной игры.	2	10	70
	3	Техника безопасности. Тактика атакующей и защитной игры.	1	5	35
	4	Техника безопасности. Тактика парной игры.	2	10	70
	5	Техника безопасности. Игры и соревновательные формы упражнений.	5	10	190
		ИТОГО:	<u>11</u>		
Футбол	1	Техника безопасности. Футбол. Отработка углового удара	1	5	35
	2	Техника безопасности. Отработка пробития штрафного удара	1	5	35
	3	Техника безопасности. Двусторонняя игра в футбол	7	10	270
		ИТОГО:	<u>9</u>		
Гимнастика	1	Техника безопасности. Прыжки через козла	2	10	70

	2	Техника безопасности. Занятия на турнике	3	10	110
	3	Техника безопасности. Упражнения с мячом.	1	5	35
	4	Техника безопасности. Упражнение с обручем	1	5	35
		ИТОГО:	<u>7</u>	10	270
Занятия на тренажерах	1	Техника безопасности. Ознакомление с тренажерами.	1	5	35
	2	Техника безопасности. Парные и одиночные занятия на тренажерах.	1	5	35
	3	Техника безопасности. Занятия на тренажерах.	5	10	190
		ИТОГО:	<u>7</u>		
Спортивные игры	1	Техника безопасности. Игра «Пионербол»	5	10	190
	2	Техника безопасности. Игра «Баскетбол»	5	10	190
	3	Техника безопасности. Игра «Захват знамени»	3	10	110
	4	Техника безопасности. Игра «Чемпионы большого мяча»	5	10	190
	5	Техника безопасности. Игра «Волейбол»	5	10	190
		ИТОГО:	<u>23</u>		
ВСЕГО:			<u>68</u>	<u>?</u>	<u>?</u>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. Отработка высокого старта. Бег 60 м.
2. Отработка низкого старта. Бег 100 м.
3. Отработка низкого старта. Бег 800 м.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Отработка техники метания мяча.
6. Эстафетный бег.
7. Бег 60м с низкого старта Игры на воздухе

Раздел 2. Настольный теннис.

1. Правила игры. Подача и прием мяча.
2. Тактика одиночной игры.
3. Тактика атакующей и защитной игры.
4. Тактика парной игры.
5. Игры и соревновательные формы упражнений.

Раздел 3. Футбол.

1. Отработка углового удара
2. Отработка пробития штрафного удара
3. Двусторонняя игра в футбол

Раздел 4. Гимнастика.

1. Прыжки через козла. Техника прыжков
2. Занятия на турнике

3. Упражнения с мячом.
4. Упражнение с обручем

Раздел 5. Занятия на тренажерах.

1. Ознакомление с тренажерами.
2. Парные и одиночные занятия на тренажерах.
3. Занятия на тренажерах.

Раздел 6. Спортивные игры.

1. Игра «Пионербол». Правила игры
2. Игра «Баскетбол». Правила игры
3. Игра «Захват знамени». Правила игры
4. Игра «Чемпионы большого мяча». Правила игры
5. Игра «Волейбол». Правила игры

Литература:

Литература для педагога:

1. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
2. Видякин М.В. Физкультура. внеклассные мероприятия в школе. - Волгоград; Учитель.2004 г.
3. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 2006.
4. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005
5. Зимкина Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 280 с.
6. Исмаилова А.С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - №1. - 72-74 с.
7. Книга учителя физической культуры. - М.: Просвещение, 2004.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Лепешкин В.А. «Мяч в щит» // Физическая культура в школе. - 2006. - №4. - 28-29 с.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
12. Поваляева В.В. «Секреты» моих уроков // Физическая культура в школе. - 2004. - №2. - 43-46 с.
13. Полунина Т.И. Ритмика и физическая подготовка // Физическая культура в школе. - 2009. - №7. - 29-31 с.

Литература для детей:

14. Рунцов Б.С. Игры на прогулках // Физическая культура в школе. - 2006. - №6. - 71-73 с.
15. Соловьева И.А. Во славу скакалки // Физическая культура в школе. - 2006. - №7. - 38-40 с.
16. Сумин П.И. Намечены направления деятельности // Физическая культура в школе. - 2002. №4. - 2-6 с.
17. Тонкова-Ямпольская Ф.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. М, Просвещение, 2005.
18. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Академия, 2001.
19. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. - М.: Просвещение, 2004. - 22 с.
20. Шамонин А.В. Формирование двигательных качеств у детей школьного возраста во внеучебное время // 2009. - №7. - 103-107 с.
21. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н /Д: «Феникс», 2004. - 624 с.