

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская гимназия №3 им. О.Г. Макарова»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
и рекомендовано к утверждению
протокол от 30.08.2021г. №1

Утверждаю
Директор МБОУ УГ №3
им. О.Г. Макарова
_____ Т.А. Собиная
Приказ №79/21-О от
31.08.2021г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
спортивная секция
«Юниор»**

Срок реализации программы - 1 год
Возраст воспитанников: 15-18 лет
Педагог: Мелюкова Любовь Сергеевна

г. Удомля
2021г.

Пояснительная записка

Тип программы - модифицированная

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Образовательная программа дополнительного образования детей «Юниор» направлена на развитие общей физической подготовки обучающихся.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Только постоянные занятия спортом помогают учащимся быть сильными и здоровыми, прививают им очень нужные по жизни качества - такие, как дисциплина, выносливость, ответственность. ОФП - это основа любого вида спорта, таких как футбол, волейбол, водное поло, прыжки в длину, в высоту, и многие другие.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, основой для укрепления здоровья, для формирования моральных и волевых качеств, где дети также приобретают навыки общественного поведения.

Чем старше становится ребенок, тем большие нагрузки он способен выдерживать. А старшим школьникам особенно важно соблюдать хорошую физическую форму. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет человеку достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Цель программы: физическое развитие учащихся, приобщение их к систематическим занятиям и здоровому образу жизни посредством физических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с различными видами спорта;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

- укрепление здоровья учащихся;
- развитие самостоятельности, внимания, целеустремленности.

Воспитательные:

- формирование разнообразных двигательных умений;
- формирование умений работать в команде, коллективе; привитие навыка здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы то, что она составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, систематически оценивается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, идет наблюдение за самочувствием занимающихся, вовремя замечаются признаки утомления и предупреждается перенапряжение. Уделяется внимание на формирование у детей правильного отношения к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсменов, к технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

Срок реализации- 1 год

Объем программы- 72 часа

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу по расписанию. Продолжительность часа 45 минут. Количество обучающихся в группе 12-15 человек, возрастной состав -15-18 лет.

Формы проведения занятий:

Общеразвивающие:

- беседа
- просмотр видеоматериала

Обучающие:

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка - игра
- эстафеты
- выполнение практических заданий

Отчетные:

- открытое занятие
- соревнование

- тестирование (сдача норм ГТО)

В процессе обучения используются следующие **технологии**:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;

- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Методы обучения:

- *Словесный*: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.

- *Наглядный*: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.

- *Практический*: тренировочные упражнения; выполнение заданий, тренировки, подвижные игры, игры с применением приемов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка

Формы организации деятельности детей на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Ожидаемые результаты

Личностные:

Будут развиты:

-соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;

- скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- познавательный интерес к занятиям спортом;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели; - -- качества личности: самостоятельность, внимание, целеустремленность.

Метопредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- будет уметь работать в команде, коллективе.

Предметные:

По окончании обучения учащийся будет:

Знать:

- особенности различных видов спорта;
- способы и особенности движений, передвижений; специфику работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- основы техники различных видов двигательной деятельности;

Уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала; выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Формирование группы	4	0	4	
2.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий

3.	Занятия по ОФП	30	4	26	Выполнение практических заданий, нормативов
4.	Спортивные игры	30	4	26	Выполнение практических заданий
5.	Контрольные нормативы	4	0	4	Выполнение нормативов
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Зачет
	ИТОГО:	72	9	63	

Содержание программы

Формирование группы

Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и родителями. Анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Построение занятий по ОФП.

Практика. Входной контроль. Просмотр тематического видеоматериала.

Занятия по ОФП

Теория: Атлетическая гимнастика. Анатомические основы атлетической гимнастики. Основы тренировки по программе атлетической гимнастики. Тренировка по раздельной системе. Планирование нагрузки на занятиях. Мотивация занятий атлетической гимнастикой и методы ее сохранения. Режим питания. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Требования к соревнованиям.

Практика: Разминка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Различные виды строевых, беговых и гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры. Тестирование.

Спортивные игры.

Теория. Баскетбол, волейбол. Техника безопасности при игре. Правила игры. Терминология, тактика игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Правила соревнований и судейство. Жесты судей. Виды соревнований. Правила мини-баскетбола. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика. Стойки и передвижения. Передача мяча в игре. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Отработка комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Командная игра.

Контрольные нормативы

Практика.

Для оценки скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину с места;
- запрыгивание на опору высотой 45 см, отталкиваясь двумя ногами от пола;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- из виса на прямых руках на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом;
- подтягивание на перекладине;
- из положения лежа (руки вверх) переход в группировку лежа, обхватив колени руками, - «двойное скручивание»;
- поднимание (прогибание) туловища из положения лежа на животе, руки вверх;
- выпрыгивание из полуприседа в высоту.

Для оценки силовой выносливости:

- приседания;
- выпрыгивание из полуприседа в высоту;
- подтягивания на перекладине;
- сгибание и разгибание из виса на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом
- *Итоговое занятие*
- *Практика.* Подведение итогов учебного года и освоения общеобразовательной программы: зачет.

Календарно-тематическое планирование программы «Юниор»

№ п/п	Название темы	Кол-во Час.	Кол-во часов 2гр.	Дата проведения			
		1 гр.		План		Факт	
				1гр	2гр		
1	Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и родителями. Анкетирование родителей.	2	2				
2	Прием заявлений и медицинских допусков. Формирование учащихся.	2	2				
3	Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим правильное питание. По-	2	2				

	строение занятий ОФП. Входной контроль.						
4	Атлетическая гимнастика. Разминка. Подвижные игры.	2	2				
5	Атлетическая гимнастика. Разминка. Подвижные игры.	2	2				
6	Баскетбол. ТБ при игре. Стойки и передвижения. Учебная игра.	2	2				
7	Баскетбол. ТБ при игре. Стойки и передвижения. Учебная игра.	2	2				
8	Правила игры. Состав команды. Ведение, передачи, бросок, игра.	2	2				
9	Правила игры. Состав команды. Ведение, передачи, бросок, игра.	2	2				
10	Офп. Висы, подтягивания, упоры. Подвижные игры.	2	2				
11	Офп. Висы, подтягивания, упоры. Подвижные игры.	2	2				
12	Баскетбол. Правила мини баскетбола. Отработка комбинаций: ловля, передача, бросок. Командная игра.	2	2				
13	Баскетбол. Правила мини баскетбола. Отработка комбинаций: ловля, передача, бросок. Командная игра.	2	2				
14	Баскетбол. Правила мини баскетбола. Отработка комбинаций: ловля, передача, бросок. Командная игра.	2	2				
15	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре	2	2				
16	ОФП. Режим питания. Подвижные игры.	2	2				
17	ОФП. Режим питания. Подвижные игры.	2	2				
18	Волейбол. Правила игры. ТБ при игре. Передача мяча в игре. Командная игра.	2	2				
19	Волейбол. Правила игры. ТБ при игре. Передача мяча в игре. Командная игра.	2	2				
20	Волейбол. Правила игры. ТБ при игре. Передача мяча в игре. Командная игра	2	2				

21	ОФП. Различные виды строевых, беговых и гимнастических упражнений	2	2				
22	ОФП. Различные виды строевых, беговых и гимнастических упражнений	2	2				
23	Волейбол: Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2				
24	Волейбол: Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2				
25	Волейбол: Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2				
26	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах: висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры.	2	2				
27	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах: висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры.	2	2				
28	Контрольные нормативы: поднимание туловища из положения лежа	2	2				
29	Баскетбол. Жесты судей. Расстановка и переход игроков. Командная игра.	2	2				
30	Баскетбол. Жесты судей. Расстановка и переход игроков. Командная игра.	2	2				
31	Баскетбол. Жесты судей. Расстановка и переход игроков. Командная игра.	2	2				
32	Командная игра в баскетбол.	2	2				
33	Баскетбол. ТБ при игре. Стойки и передвижения. Учебная игра.	2	2				
34	Баскетбол. ТБ при игре. Стойки и передвижения. Учебная игра.		2				
Итого:		68	68				

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке при наличии необходимого инвентаря:

- гимнастическая стенка,
- камейки,
- маты,
- канат,
- гимнастические палки,

-скакалки,
-различные виды мячей и т. д.).

Список литературы

- 1.Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
- 2.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г
- 3.Спорт в школе: организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. \ Сост. И.П. Космина, А.П Паршиков, Ю П. Пузырь. – М: Советский спорт, 2003.
- 4.Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
- 5.Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
- 6.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
- 7.Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 8.Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 9.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.