

Пояснительная записка

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования основ здорового образа жизни учащихся, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №32 программа дополнительного образования детей «Быстрее – Выше – Сильнее!».

Образовательная программа объединения дополнительного образования «Быстрее-Выше-Сильнее!» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы базовый. Учащиеся, занимающиеся в объединении дополнительного образования дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Быстрее-Выше-Сильнее!», осваивают базовые средства двигательной деятельности (волейбол, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с основами спортивных игр).

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); Закона об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре (принят Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27 июня 2013 года); постановления Администрации города от 20.12.2012 г. № 9787 «Об утверждении стандарта качества муниципальной услуги «Общее и дополнительное образование в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 17.02.2014 г. № 1086); учебного плана дополнительного образования МБОУ СОШ № 32, федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004г № 1089

Данная программа является **актуальной и востребованной** для участников образовательного процесса, поскольку занятия в объединении «Быстрее-Выше-Сильнее!» являются общедоступными, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, метания, акробатическим элементов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года с вовлечением детей в соревновательную деятельность. Занятия позволяют улучшить физическую подготовленность, подтянуть «отстающие» физические качества, и освоить более сложные физические упражнения.

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

обучающие:

- 1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;
- 2) научить организовывать двигательный режим.

развивающие: какие качества, способности, творческие и другие возможности будут реализованы в ходе освоения программы;

- 1) развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная устойчивость.

воспитательные:

- 1) формировать ценностное отношение к здоровью;
- 2) воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;
- 3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме. Выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.

Адресат программы. В объединение дополнительного образования по программе «Быстрее-Выше-Сильнее» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 9-15 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Условия реализации программы.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы одно или разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого, по результату собеседования. Количество детей в группе 25 человек. Занятия проходят 40 мин+40 минут с 10 минутным перерывом между ними. Программа учитывает интересы детей 9 - 15, уровень физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа; 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Программа рассчитана на 152 часа

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика видов спорта, содержание и методика физической подготовки, формирование базовых двигательных умений и навыков, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

Учебно-тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношений объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовки; во-вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата соответствующем цикле тренировочных занятий.

Данная программа дополнительного образования учебно-тренировочных занятий по ОФП (общая физическая подготовка) «Быстрее-Выше-Сильнее!» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. **Отличительной чертой** является включение в содержание программы подвижных игр для школьников. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного 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.

Образовательная программа состоит из следующих разделов:

1. Теоретические сведения.
2. Практические занятия по общей физической подготовки, в которую входят элементы атлетики, подвижных игр.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка по различным видам спорта.

На занятиях в группе «Быстрее – Выше – Сильнее!» первого – второго года обучения необходимо воздействовать на развитие таких качеств, как гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, вестибулярная устойчивость. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и специальными умениями.

Контрольные и промежуточные аттестации проходят в форме анкетирования (теоретическая часть) по окончании первого и второго полугодия и тестирование (по нормативам). Так же наглядным результатом является участие воспитанников объединения «Быстрее – Выше – Сильнее!» в школьных и городских соревнованиях, проводимых согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Ожидаемые результаты: по окончании срока освоения программы дополнительного образования «Быстрее – Выше – Сильнее!» спортсмены школы должны:

- выполнить нормативы соответствующие возрастным особенностям;
- быть в сборной школы по основным видам спорта.

Анкета для тестирования (теоретической части)

- Сколько лет занимаетесь в объединении дополнительного образования «Быстрее – Выше - Сильнее!»?
- Почему выбрали это объединение?
- Какие физические качества вы развиваете, посещая занятия?
- Значение «подвижных игр»?
- Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма. Что вы об этом знаете?
- Возникновение физических упражнений?
- Какие акробатические упражнения вы знаете?
- Какие подвижные игры вы знаете?

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	10	В процессе занятий	10	
2	Легкая атлетика	41	В процессе занятий	41	
3	Подвижные игры	20	В процессе занятий	20	
4	Акробатика	10	В процессе занятий	10	
5	Гимнастика	28	В процессе занятий	28	

6	Волейбол	8	В процессе занятий	8	
7	Баскетбол	8	В процессе занятий	8	
8	Теория	3	3		
9	Футбол	8	В процессе занятий	8	
10	Спортивные игры	12	В процессе занятий	12	
11	Контрольные нормативы	4		4	
	Итого	152	3	149	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

2. Техника волейбола.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком в парах. Перемещения и стойки.

3. Специальная физическая подготовка.

Подводящие упражнения для быстроты реакции, упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа, развитие гибкости, ловкости.

4. Контрольные нормативы.

5. Прыжок в длину с места. Бег 30м, 100, 250, челночный бег, бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.

Тестирование по ОФП. Сдача акробатической комбинации.

6. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в спортивных играх. Овладение командным голосом.

7. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях .Развитие волейбола, баскетбола, футбола, гимнастики. Основы техники и тактики игры «Перестрелка», «Пионербол». Нагрузка и отдых, признаки утомления, контроль и самоконтроль.

8. **Гимнастика. Акробатика.** Перекаты, кувырки, переворот боком, висы и упоры, упражнения в равновесии, опорные прыжки.
9. **Подвижные и спортивные игры.** Игры «перестрелка», «Пионербол», подводящие упражнения для игр, игры в парах, тройках.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения 9-10 лет, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0

Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36

Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Упражнения, 13-15 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5

Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения. Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение

задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

№ П/П	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»

3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
5	Видеофильмы по развитию физических качеств	Д	
6	Аудиозаписи	Д	Для проведения огу, проведения спортивных соревнований
7	Телевизор	Д	Не менее 72 см диагональ
8	Видеомагнитофон	Д	
9	Мегафон	Д	
10	Перекладина гимнастическая	Г	
11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
12	Контейнер с набором гантелей	Г	
13	Мяч набивной 1 кг	Г	
14	Маты гимнастические	Г	
15	Комплект динамометров	Д	
16	Аптечка медицинская	Д	
17	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
18	Скакалка гимнастическая	К	
19	Палка гимнастическая	К	
20	Мячи волейбольные	К	
21	Мячи баскетбольные	К	
22	Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (25 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д - демонстрационный

материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Куньянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
6. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

Список литературы для детей и родителей.

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 147 с.
4. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.

