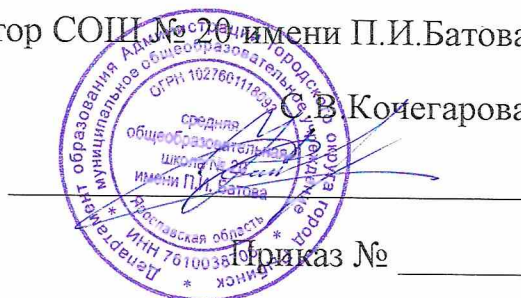


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 20 имени П.И.Батова

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ № 20 имени П.И.Батова

В. Коцегарова



Приказ № \_\_\_\_\_

От « » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ШСК Феникс»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Мухина Алена Игоревна

учитель физической культуры

2020 год

Данная программа разработана с целью организации и занятости детей в каникулярное время, каникулы должны быть для ученика периодом, когда через систему организованного досуга он получает новый заряд энергии. Она позволяет развить индивидуальные творческие способности школьников, исполнительность, артистизм, научить анализировать и понимать органическую ценность народной культуры, программа позволяет детям получить дополнительную информацию по изучаемым в школе предметам (литературе, истории, музыке, рисованию).

Каникулярная программа «ШСК Феникс» разработана с целью совершенствования условий активного, разнопланового – развивающего отдыха детей, профилактики безнадзорности учащихся.

Классные коллективы, в которых работают тьюторы, включают в себя детей из семей разных социальных категорий: многодетных, малообеспеченных, социально – неблагополучных, опекунских, коренной национальности. Три человека состоит ОДН, только у 35% учащихся организован досуг, остальные учащиеся остаются без присмотра.

Анализ анкет проведенных среди учащихся и их родителей показал, что 70% учащихся 5-7 классов на каникулах находятся дома. По итогам мониторинга – большую часть свободного времени дети проводят за компьютером и у телевизоров. 60% родителей из-за занятости не уделяют достаточно времени, чтобы проконтролировать свободный досуг ребенка. Поэтому 70% родителей заинтересованы в организации отдыха детей во время школьных каникул.

#### **Основные принципы:**

- целостности, системности и преемственности предполагаемых результатов;
- открытости и доступности системы деятельности ШСК;
- индивидуального подхода

ШСК «Феникс» – общественное объединение создано на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, согласованным на заседании УВЦ и утвержденным директором школы.

Физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с Наблюдательным советом, Советом родителей и педагогическим советом школы.

**Цели:** создание целостной системы каникулярного отдыха, обеспечивающей физическое и психическое здоровье детей, активизацию их творческого потенциала и вовлечение их в социально значимую деятельность.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач:**

#### **Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Данная программа позволяет проводить соревнования с учащимися в возрасте 8-17 лет как в учебное, так и в каникулярное время.

Деятельность учреждения в каникулярное время строится на основе **принципов:**

1. Принцип признания права ребенка на свободное самоопределение и самореализацию, на свободу выбора направлений и форм творческой деятельности.
2. Принцип единства и целостности воспитательно-образовательного пространства (обучении, воспитание, развитие).
3. Принцип развития индивидуальности каждого ребенка в практике воспитательно-образовательного процесса.
4. Принцип творческого сотрудничества.

Занятия проводятся в каникулярное время.

**Планируемые результаты:**

- повышение интереса детей к занятиям спортом.
- повышение уровня развития физических качеств
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- формирование основ здорового образа жизни;
- умение работать в команде
- знание правил игры в футбол и техники безопасности
- выступление на соревнованиях

Формы контроля планируемых результатов - участие в соревнованиях

- а) внутришкольные соревнования
- б) районные соревнования
- в) товарищеские игры.

### **Содержание программы**

Определяя содержание программы, мы руководствовались тем, что в воспитание каникул не бывает. Особенно для ученических коллективов, которые являются участниками данной программы. Так как они включают в себя детей, из семей разных социальных категорий, в том числе и социально-неблагополучных, поэтому особое внимание необходимо уделять их занятости в каникулярное время. Одна из задач программы – сделать это время интересным, полезным и незабываемым, формировать здоровую личность, способную к адаптации и самореализации в различных социальных сферах: семье, школе, социуме. Содержание программы предусматривает следующие формы деятельности: соревнования, игры на свежем воздухе, конкурсы, викторины, беседы.

Всё это поможет улучшению физического и психологического здоровья учащихся, повышению ученической мотивации, оценке и развитию своих творческих способностей, повышению уровня сплочённости коллектива.

#### **1 раздел: Общефизическая подготовка**

- меры безопасности при проведении тренировок и соревнований по игровым видам спорта в спортивных залах и на открытых площадках, соблюдение санитарно-гигиенических норм во время тренировок и соревнований

- понятие об общей физической подготовке;

#### **подраздел: Беговая подготовка**

- умело рассчитывать свои силы при преодолении различных дистанций,

- научиться правильной технике бега.

**подраздел: Прыжковая подготовка**

- уметь правильно осуществлять прыжок в длину с разбега;
- выполнять прыжок с места в длину с оценкой не ниже «хорошо».

**подраздел: Силовая подготовка**

- овладеть правильной методикой укрепления различных групп мышц.

**подраздел: Игровая подготовка**

- в целом знать правила игр в волейбол, баскетбол, футбол и овладеть начальными навыками в спортивных играх.

**2 раздел: Соревнования по футболу**

-участие сборных команд от класса в школьных турнирах

**3 раздел: Веселые старты 1-4 класс**

-участие команд от класса (всего класса) в школьных веселых стартах

№ п/п	Содержание (наименование) Раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
1.	<b>ОФП</b>	4			Участие в соревнования
	Беговая	1			
	Прыжковая	1			
	Силовая	1			
	Игровая	1			
2	<b>Соревнования по футболу для 5-11 классов</b>	24			
3	<b>Веселые старты 1-4 класс</b>	4			
		Всего 32	Теория в процессе занятий	Практика 32	

**Методическое обеспечение программы.**

**Формы организации работы:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

**Принципы организации обучения:**

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; - методы ориентирования;
- практический метод ;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

#### **Материально - техническое обеспечение**

1. Спортзал
2. Ворота – 2 шт;
3. Футбольные мячи - 15 шт;
4. Набивные мячи - 5 шт;
5. Скакалки - 15 шт;
6. Гимнастические маты - 10 шт;
7. Гантели различной массы – 20 пар;
8. Насос ручной со штуцером - 2 шт;
9. Ноутбук – 1 шт.
10. пришкольный стадион либо спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением и раздевалкой, необходимым температурным режимом;
11. сетка волейбольная;
12. мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные (от 15 шт.);
13. мячи набивные 1, 2, 3 кг.
14. гимнастическая стенка (шведская),
15. гимнастические скамейки,
16. гимнастические маты,
17. скакалки,
18. гимнастические палки,
19. секундомер,
20. рулетка измерительная,
21. свисток,
22. палочки эстафетные,
23. обручи спортивные,
24. ведерки детские,
25. кубики (шарики) детские пластиковые (9 шт.),
26. конусы игровые.

#### **Оценочные материалы по физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **Ожидаемые результаты:**

- расширение возможностей для развития и саморазвития личности ребенка, реализация его интересов; формирование опыта социального взаимодействия
- осмысление детьми и родителями досуга как личностной и социальной ценности; определение степени и форм своего участия в нем;

- реализация новых педагогических технологий и проектов в области организации досуга детей и подростков;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних;
- интеграция деятельности образовательных и социальных учреждений;
- развитие и укрепление материальной базы учреждения.

#### Мониторинг достижения заявленных результатов.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год (октябрь, январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	28.10.2019	31.10.2018	1	4	16	4 часа в день
	23.03.2020	26.03.2020	1	4	16	4 часа в день

#### Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов		Содержание занятий
	Теория	практика	
Турнир по футболу среди команд 8 классов	В процессе	4 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол среди 8 классов. Хитрости в футболе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iYDZj_hRm2s">https://www.youtube.com/watch?v=iYDZj_hRm2s</a>
Турнир по футболу среди команд 9 классов	В процессе	3 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол среди 9 классов. Обучение сильному и точному удару в футболе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk">https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk</a>
Турнир по футболу среди команд 10-11 классов	В процессе	2 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол среди 10-11 классов. Быстрые ноги. Координационная лестница <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE">https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE</a>
Турнир по футболу Финал.	В процессе	3 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол. Финал. Главные ошибки в футболе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6dOKVGeaYdU">https://www.youtube.com/watch?v=6dOKVGeaYdU</a>
Веселые старты среди 1-4 классов.	В процессе	4 часа	Организация и проведение веселых стартов для учащихся 1-4 классов.
Турнир по футболу среди команд 5 классов	В процессе	4 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол среди 5 классов. 3 способа понять мяч в движении

			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AV8OuRGiUCQ">https://www.youtube.com/watch?v=AV8OuRGiUCQ</a>
Турнир по футболу среди команд 6 классов	В процессе	4 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол среди 6 классов. 10 Лучших упражнений для контроля мяча. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g">https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g</a>
Турнир по футболу среди команд 7 классов	В процессе	4 часа	Организация и проведение Турнира по игровому виду спорта - футбол среди 7 классов. 5 Упражнений на дриблинг <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P0abmeP_mQ">https://www.youtube.com/watch?v=P0abmeP_mQ</a>
Общая физическая подготовка	В процессе	4 часа	Организация и проведение занятий по ОФП для обучающихся школы <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>

### Литература для веселых стартов

#### Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе, М: «Просвещение» 1989 г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе» М: «ФК и С» 1978 г.
3. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М: «ФК и С» 1970 г.
4. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М: «ФК и С» 2003 г.
5. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста» М: «ФК и С» 1969 г.
6. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего» М: «ФК и С» 1984 г.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». М: «ФК и С» 1983 г.
8. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста» М: «ФК и С» 1989 г.

#### Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Лях. В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение» 2012 г.
2. Фурманов А.Г., «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе, М: «Просвещение» 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М: «ФК и С» 1970 г.

### Литература для футбола

#### Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ «Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

#### Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981