

Администрация муниципального района
«Сыктывдинский» Республики Коми
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Вьльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение

«Утверждаю»:
Директор школы _____ Р.С. Торлопова

Приказ от « ___ » _____ / _____ 20__ № ___

М.П.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Президентские игры»**

Возраст: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Кочев И.А., учитель
физической культуры

с.Вьльгорт

Пояснительная записка:

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Президентские игры» включает в себя физкультурно-спортивную направленность, то есть способствует всестороннему развитию личности ребенка, формированию толерантных отношений, направлена на совершенствование интеллектуального, и физического развития учащегося, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Новизна программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Президентские игры» направлена на укрепление здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств.

Актуальность программы Данная программа отражает современные тенденции физического и патриотического воспитания. Образовательная деятельность организуется на принципах разумности, разнообразия, системности, опоры на интересы и потребности детей, добровольности участия в мероприятиях.

Педагогическая целесообразность определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанников объединения. Данная программа направлена на формирование у учащихся целостного восприятия окружающего мира, на развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы, физического и нравственного здоровья, на воспитание любви к малой родине и России, на формирование общечеловеческих ценностей. Она даёт возможность также углубить и расширить имеющиеся знания по географии, истории, основам безопасности жизнедеятельности, физической культуры.

Отличительные особенности программы: Программа разработана на основе государственной программы Республики Коми «Развитие физической культуры и спорта» на 2020-2025 годы и является модифицированной, адаптированной к современным условиям.

Цели программы:

Вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей, приобщение идеалам и ценностям олимпизма.

Задачи программы:

- Пропаганда здорового образа жизни
- Становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;
- Развитие соревновательной деятельности обучающихся.

Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед учащимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Сроки реализации программы. Программа составлена на 1 год.

Категории обучающихся: Программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет, желающие заниматься и имеющие справку от врача о допуске к занятиям.

Формы, режим и продолжительность занятий.

Формы занятий индивидуальные и групповые.

Срок реализации	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Кол-во недель в году	Кол-во обучающихся:	Кол-во часов в году
1 год	2 час	45 мин.	34	8 чел.	68 ч

Ожидаемый результат:

По окончании срока обучения ребята должны знать:

- Историю спорта и олимпийских игр
- Понятия о физических качествах и правилах их тестирования;
- Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правилах его предупреждения;

уметь:

- Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять тактико-технические приемы физической подготовки;
- Выполнять приемы спортивного туризма
- Выполнять приемы игры в «Баскетбол» (3*3), «Волейбол», «Настольный теннис»;
- Выполнять двигательную деятельность в рамках «Легкой атлетики»
- Выполнять тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Формы подведения итогов реализации программы. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств. Контроль реализации программы – участие в соревнованиях «Президентские состязания», «Президентские игры».

2. Учебно-тематический план:

	Название темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Легкая атлетика	2	5	7
2	Игровые виды спорта			
	Баскетбол	1	10	11
	Настольный теннис	1	10	11
	Волейбол	1	10	11
3	Физическая подготовка	3	13	16
4	Техника пешего туризма.	2	10	12
	Всего часов	10	58	68

3. Содержание программы:

1. Легкая атлетика.

История спорта и олимпийских игр. Эстафетный бег. Бег с высокого и низкого старта. Бег на короткие и длинные дистанции.

2. Игровые виды спорта. Баскетбол.

Передача мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски. Совершенствование индивидуального мастерства. Совершенствование основных приемов. Командные действия в нападении. Командные действия в защите.

3. Игровые виды спорта. Настольный теннис.
Основные элементы: накат, подрезка, подача с верхним вращением). Способы передвижения у стола.
4. Игровые виды спорта. Волейбол.
Технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование
5. Техника пешего туризма.
Техника преодоления навесной переправы. Техника преодоления по бревну и спуск дюльфером. Техника спусков и подъемов. Вязка узлов. Техника командного сопровождения на этапах.
6. Физическая подготовка.
Силовая подготовка. Развитие физических качеств.

4. Методическое обеспечение программы

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (МБОУ «Выльгортская СОШ №2»)
- мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические маты, скакалки, рулетка, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, теннисный стол, теннисные мячи.

1. Список литературы

1. «Государственная программа Республики Коми «Развитие физической культуры и спорта» на 2020 - 2025 годы». Утверждена Постановлением Правительства Республики Коми от 30.10.2019г. № 513.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 2001г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2000.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. - Основы методики физического воспитания школьников - М.: Просвещение, 1990.