**Управление образования «Утверждаю»**

**администрации Сухобузимского района Директор МКОУ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное «Павловская школа»**

**Учреждение «Павловская школа»**

**663042, Красноярский край, \_\_\_\_\_\_\_Я.В Бурцаева**

**Сухобузимский район,**

**с. Павловщина,**

**переулок Почтовый, .4а 1.09 2023**

**тел.: 8(391)9930348**

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Школьный – спортивный клуб «Парус»**

**Направление: физкультурно – спортивное**

**Количество детей: 20человек**

**Возраст: 10– 16 лет**

**Срок освоения программы: 3 года**

**Автор программы: Лях В.И.**

**Руководитель группы:**

**Сак Ирина Станиславна**

**с. Павловщина – 2023г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование**устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение**системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение**системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

**Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивное.

Программа включает в себя занятия спортивными играми: баскетбол,футбол, лыжная подготовка. Привлекательность и популярность игр в их доступности и зрелищности. Это делает их прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой молодежи. Играм, принадлежит одно из первых мест по числу занимающихся и участвующих в соревнованиях. По разносторонности воздействия на организм, они представляют собой идеальное средство, для развития жизненно-необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Игры оказывают и огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательности дисциплины и коллективистских качеств личности.

Целью дополнительной образовательной программы, являются содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели дополнительной общеобразовательной программы обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кодиционных и координационных способностей);

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепление здоровья;

- содействию воспитания нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Особенности данной образовательной программы в том, что школа малочисленная – 84 учащихся. Поэтому для занятий формируется разно-возрастная группа 10-16 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения. Режим занятий – 2раза в неделю Формы проведения занятий: игры, беседы, конкурсы, экскурсии, походы. Планируются совместные занятия с соседней школой с. Нахвальское.

Ожидаемые результаты: в течение первого года обучения вовлечь в работу клуба 4-5 учащихся с асоциальным поведением, принять участие в внутри школьных и районных соревнованиях. Занять призовые места в районных соревнованиях школьников по футболу, лыжам, легкой атлетике.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Физическая культура и спорт в России.**

История Олимпийского движения.

Участие советских, российских спортсменов на олимпиадах.

О выдающихся спортсменах красноярцах.

Основные нормативные документы по развитию физкультуры и спорта в России.

**Гигиена, контроль, техники безопасности**

Гигиена, предупреждение правил, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Техники безопасности при проведении занятий по баскетболу, волейболу, футболу, туристическойподг

**Легкаяатлетика. Кроссоваяподготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 410 м, 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание мяча.

**Футбол**

Основы знаний по футболу. Упражнения без мяча. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Удары. Передача мяча. Вбрасывание мяча. Отбирание мяча у соперника. Остановка летящего мяча. Обманные действия. Групповые обменные действия. Тактические действия. Учебные игры. Правила соревнований. Судейство игр. Контрольные испытания. Соревнования.

**Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предмета** | | **1 год обучения** | | **2 год обучения** | | | | **3 год обучения** | |
| **теория** | **практика** | **теория** | | **практика** | | **теория** | **практика** |
| 1. | **Физическая культура и спорт в России** | | 4 |  | 4 | |  | | 4 |  |
| 2. | **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, техника безопасности** | | 4 |  | 4 | |  | | 4 |  |
| 3. | **Баскетбол** | | | | | | | | | |
| Правила соревнований | | 2 | 5 | 2 | | 3 | | 2 | 2 |
| Общефизическая подготовка | |  | 18 |  | | 20 | |  | 21 |
| Специальная физическая подготовка | |  | 5 |  | | 10 | |  | 10 |
| Техника игры | |  | 10 |  | | 5 | |  | 5 |
| Тактика игры | |  | 10 |  | | 15 | |  | 15 |
| Соревнования | |  |  |  | |  | |  |  |
| Судейская, инструкторская практика | |  | 9 |  | | 4 | |  | 4 |
| 4. | **Футбол** | | | | | | | | | |
| Правила соревнований | | 2 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | 2 |
| Общефизическая подготовка | |  | 20 |  | | 20 | |  | 20 |
| Специальная физическая подготовка | |  |  |  | |  | |  |  |
| Техника передвижений | |  | 7 |  | | 7 | |  | 7 |
| Соревнования | |  | 4 |  | |  | |  | 4 |
| Судейская, инструкторская практика | |  |  |  | |  | |  |  |
| 5. | **Леггая атлетика** | | | | | | | | | |
| Правила соревнований | | 2 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | 1 |
| Общефизическая подготовка | |  | 29 |  | | 18 | |  | 19 |
| Специальная физическая подготовка | |  | 14 |  | | 26 | |  | 27 |
| Техника игры | |  |  |  | |  | |  |  |
| Тактика игры |  | |  |  |  | |  | |  |
| Соревнования |  | | 8 |  | 8 | |  | | 7 |
| Судейская, инструкторская практика |  | | 2 |  | 2 | |  | | 1 |
|  | **Общее количество часов** | 14 | |  | 14 | |  | | 20 |  |
|  | **Итого часов** | 153 | | | 153 | | | | 153 | |

Календарно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Место занятия |
|  | Бег с высоким подниманием бедра прыжками и ускорением. Кросс15 мин | Пришкольный участок |
|  | Кросс 15, бег с высоким подниманием бедра прыжками и ускорением | Пришкольный участок |
|  | Челночный бег 3\*10. Бег с изменением темпа. Подтягивание на перекладине. | Пришкольный участок |
|  | Высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подтягивание на перекладине. | Пришкольный участок |
|  | Низкий старт с последующим ускорением. | Пришкольный участок |
|  | Прыжки на месте . | Пришкольный участок |
|  | Прыжки в длину и в высоту с/м Игра «Пятнашки», «Волки во рву» | Спортзал |
|  | Бег с препятствиями по разметкам. Бег 20 мин. | Пришкольный участок |
|  | Броски большого мяча из-за головы на дальность. | Спортзал |
|  | Броски большого мяча от груди, с низу из положения стоя и сидя. | Спортзал |
|  | Метание малого мяча правой рукой и левой. | Футбольное поле |
|  | Игра в футбол по основным правилам | Футбольное поле |
|  | Игра в футбол | Футбольное поле |
|  | Ведение мяча | Спортзал |
|  | Передача мяча | Спортзал |
|  | ОФП встречная эстафета | Спортзал |
|  | ОФП эстафета футболиста | Спортзал |
|  | СФП соревнования | Спортзал |
|  | Подвижные игры на базе футбола | Школьная лыжня |
|  | Подвижные игры | Школьная лыжня |
|  | Т Б при проведении лыжной подготовке. | Школьная лыжня |
|  | Лыжный инвентарь | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Повороты переступанием на месте. Игра «Два Мороза» | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Стрельба из ПВ | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке |  |
|  | Лыжные гонки. Игра «Охотники и олени», «Встречная эстафета» | Школьная лыжня |
|  | ТБ инструкция № 32.Стрельба из пневматической винтовки | Спорт.зал. |
|  | Лыжные гонки. Игра «Кто дольше прокатится» | Школьная лыжня |
|  | Встречная эстафета. Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Отработка работы рук. Игра «Встречная эстафета». Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. «Встречная эстафета», «Охотники и олени» | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки, «Встречная эстафета» | Школьная лыжня |
|  | Подвижные игры «Посадка картофеля», «Удочка» | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Игра «Кто дольше прокатится» | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Обучение одновременным лыжным ходам. Эстафеты. Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки, повторение ходов. | Школьная лыжня |
|  | Подвижные игры. Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Подвижные игры. Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Подтягивание на перекладине | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. | Школьная лыжня |
|  | Обучение коньковым ходам. | Школьная лыжня |
|  | Обучение коньковым ходам. | Школьная лыжня |
|  | Лыжные гонки. Повторение ходов. | Школьная лыжня |
|  | Бег с высоким подниманием бедра прыжками и ускорением. Кросс15 мин | Спортзал |
|  | Челночный бег 3\*10м. Бег с изменением темпа. Бег 100м с учетом время | Спортзал |
|  | Высокий старт с последующим стартовым ускорением | Спортзал |
|  | Низкий старт с последующим ускорением. Бег 100м с учетом время | Спортзал |
|  | Прыжки на месте (на одной ноге с поворотами вправо и влево) с продвижением. Бег 100м с учетом время | Спортзал |
|  | Прыжки в длину и в высоту с/м. Игра «Пятнашки», «Волки во рву» | Спортзал |
|  | Спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее. Тест Купера | Спортзал |
|  | Бег с препятствиями по разметкам. Кросс. Подтягивание на перекладине | Спортзал |
|  | Броски большого мяча из-за головы на дальность. Кросс. Подтягивание на перекладине | Спортзал |
|  | удары головой на месте и в прыжке Броски большого мяча от груди, с низу из положения стоя и сидя. Кросс 20мин. Подтягиванпе на перекладине. | Спортзал |
|  | Метание малого мяча правой рукой и левой. Игра «Не попади в болото» Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги | Пришкольный участок |
|  | Метание в вертикальную цель. Кросс 15мин. | Пришкольный участок |
|  | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Метание мяча на дальность из-за головы Кросс 20мин. | Пришкольный участок |
|  | Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | Пришкольный участок |
|  | остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | Пришкольный участок |
|  | Сдача нормативов. | Пришкольный участок |