

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №159»**

Программа принята
на педагогическом совете
протокол №
от «06» августа 2024 года

Утверждена приказом № 159/П от 06.08.2024г.
по MAOY CШ №159
Директор Г.А. Жихарева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Восемь чудес спорта»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Возраст обучающихся: 14 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Порохницкая Д.В.
педагог дополнительного
образования

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Модуль: командный вид спорта (баскетбол, волейбол, футбол).7	
1.1. Планируемые результаты	8
1.2. Оценочный материал	10
1.3. Учебно - тематический план	11
ГЛАВА II. Модуль: Тяжелая атлетика, Легкая атлетика.....	12
2.1. Общая характеристика легкой и тяжелой атлетики.....	12
2.2. Планируемые результаты.....	14
2.3. Учебно - тематический план.....	16
ГЛАВА III. Модуль: зимний вид спорта (Хоккей, Лыжные гонки).....	17
3.1. Общая характеристика «Хоккей».....	17
3.2. Общая характеристика «Лыжные гонки»	18
3.3. Учебно - тематический план.....	19
ГЛАВА IV. Модуль: Игровые виды спорта (настольный теннис).....	20
4.1. Общая характеристика настольного тенниса, планируемые результаты.20	
4.2. Учебно - тематический план.....	21
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	22
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основании:

– Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 9 9 6 - р . ;

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

ВВЕДЕНИЕ

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех ступенях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале полезными и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством физических нагрузок, достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающейся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности. Жизнь в условиях многообразия является одним из источников серьезных проблем в обществе, где подрастают современные дети, данная программа соответствует потребностям времени, так как направлена на обучение

ценностям и навыкам жизни в обществе посредством обучения спортивных игр, а также воспитание молодежи в духе толерантности.

Цель: формирование умений и навыков обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

- сформировать представления об основных понятиях спортивной направленности занимающихся;
- создать представления о специфике спорта и спортивных игр;
- изучить основные и теоретические понятия игры;
- сформировать двигательные умения;
- научить использовать в играх спортивный инвентарь и адаптировать их в спорте;
- совершенствовать навыки двигательной активности и умений;

Описание:

Данная программа разработана для обучающихся 14 - 16 лет и направлена на углубленный уровень, который, предполагает создание вариативной образовательной среды (инфраструктуры), обеспечивающей благоприятные условия для обучения и физического развития учащихся в соответствии с их интересами и способностями; обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой предметных знаний и умений и формирование у учащихся устойчивого интереса к предмету «физическая культура»; выявление и развитие способностей, ориентированных на профессии, существенно связанные со спортом высоких достижений.

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Содержание и организация учебно-воспитательного процесса в условиях углубленного изучения предмета:

Содержание образования строится на основе образовательных программ основного общего образования путем повышения уровня сложности предмета «физическая культура» и **характеризуется:**

- нацеленностью содержания, организации и технологии обучения на физическое развитие личности, формирование мировоззрения и гуманистического сознания, усвоение универсальных способов познания действительности, овладение средствами мыслительной деятельности в области физического совершенства;
- расширением и углублением содержания программы предметов «физическая культура»;
- чередованием часов учебных занятий со спортивными тренировками;

Школа разрабатывает и предлагает набор предметов и курсов, пропагандирующих здоровый образ жизни и обеспечивающих интеллектуальное, общее и нравственно-эстетическое развитие личности

Предполагаемый результат:

1. Создание вариативной образовательной среды (инфраструктуры), обеспечивающей благоприятные условия для обучения и физического развития учащихся в соответствии с их интересами и способностями.
2. Обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой предметных знаний и умений и формирование у учащихся устойчивого интереса к предмету «физическая культура».
3. Выявление и развитие способностей, ориентированных на профессии, существенным образом связанные со спортом высоких достижений.

Количество часов:102

Уровень программы: углубленный

Форма реализации программы: очная

Целевая группа обучающихся:14 - 16 лет

ГЛАВА I. МОДУЛЬ: КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ)

Командный вид спорта способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Баскетбол, Волейбол, Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому, это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Они располагают к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут

повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими подростками научит ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды

1.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающие:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, баскетбола, волейбола, футбола в частности;
- расширение кругозора обучающихся, глубокое изучение истории развития видов спорта, в России и регионе;
- формирование знаний по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить техническим элементам и правилам игр;
- обучить игровым тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств игр;

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические качества;
- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол, волейбол, футбол;

- способствовать укреплению здоровья средствами командных спортивных игр;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;
- формировать культуру болельщика;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.2 ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

Итоговый контроль участие в соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением учеников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

1.3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	1	1	-
3	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	1	1	-
4	Общая и специальная физическая подготовка	3		3
5	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости. Классификация и терминология технических приёмов футбола	6		6
6	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	6		6
7	Правила игры в волейбол. Жесты судей. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения	6		6
8	Контрольные нормативы и соревнования	2		2
	Всего	26	3	23

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

ГЛАВА II. МОДУЛЬ: ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2.1 Общая характеристика легкой атлетики, тяжелой атлетики

Модуль по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами и имеет физкультурно-спортивную направленность. Модуль направлен на подростков 14 – 16 лет, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Модуль предусматривает - углубленный уровень.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов.

По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол). В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку.

Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье обучающихся. Согласно основным целям дополнительного образования модуль по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на

воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школьных спортивных клубах.

Тяжёлая атлетика — скоростно-силовой олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над 2 головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно вставая.

Тяжёлая атлетика — это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Как правило, соревнования проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников

2.2 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Результатом освоения данного модуля является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях: **углубленного уровня:**

- 1) теоретические основы физической культуры и спорта;
- 2) общая и специальная физическая подготовка;
- 3) вид спорта;
- 4) различные виды спорта и подвижные игры;
- 5) судейская подготовка;
- 6) развитие творческого мышления;
- 7) специальные навыки.

Основными задачами реализации модуля по **тяжелой атлетике** являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- 3) получение начальных знаний, умений, навыков области физической культуры и спорта;
- 4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 5) подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- 6) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 7) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Основными задачами реализации модуля по легкой атлетике являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности в избранном виде спорта;
- создание условий для подростков и их физического воспитания и физического развития.
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

2.3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Знания о данных видах спорта как: тяжеля атлетика и легкая атлетика	1	1	-
2	Способы самостоятельной деятельности	1	1	-
3	Судейская подготовка	1	1	-
4	Основы профессионального самоопределения	4		4
5	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	6		6
6	Повышение уровня общей физической и специальной физической	6		6
7	Освоение основ техники по виду спорта «тяжелая атлетика»	6		6
8	Контрольные нормативы	1		1
	Всего	26	3	23

ГЛАВА III. МОДУЛЬ: ЗИМНИЙ ВИД СПОРТА (ХОККЕЙ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

3.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА «ХОККЕЙ»

Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы с обучающимися.

Хоккею с шайбой разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований.

Основные задачи реализации образовательного модуля:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

3.2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Данный модуль учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико - педагогического и психологического контроля и управления.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения, что позволит в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке ребят.

Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольно-тестовые нормативы.

Содержание модуля учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

3.3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Знания о хоккее и лыжных гонках	1	1	-
2	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	1	1	-
3	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	-
4	Спортивное и специальное оборудование	2		2
5	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	6		6
6	Изучение характеристики техники лыжных ходов	6		6
7	Общая физическая подготовка	5		5
8	Участие в соревнованиях	3		3
	Всего	25	3	22

ГЛАВА IV. МОДУЛЬ: ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

4.1 Общая характеристика настольного тенниса

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех.

Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности обучающего. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации.

Планируемые результаты.

Результатом освоения является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья подростков, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

4.2 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь.	1	1	-
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	-
3	Правила соревнований по настольному теннису	1	1	-
4	Основы профессионального самоопределения	2		2
5	Техническая подготовка	6		6
6	Основы технической и тактической подготовка.	6		6
7	Общая и специальная физическая подготовка	5		5
8	Соревнования на уровне школы и города	3		3
	Всего	25	3	22

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Мяч баскетбольный
- Майка
- Шорты спортивные (трусы спортивные)
- Мяч волейбольный
- Майка волейбольная
- Шорты спортивные (трусы спортивные)"
- Ворота футбольные уменьшенные переносные
- Гетры футбольные
- Форма футбольная
- Форма вратарская
- Фишки тренировочные
- Футболка
- Сетка гашения для ворот гандбольных
- Сетка заградительная для зала (6x15м)
- Мяч мини-футбольный соревновательный
- Бутсы для фут-зала
- Лыжи гоночные
- Палки для лыжных гонок
- Ботинки лыжные
- Крепления лыжные
- Флажки для разметки лыжной трассы
- Коньки (ботинки с лезвиями)
- Доска информационная
- Снегоход
- Интерактивная панель 75`
- Футболка
- Штанга тяжелоатлетическая

- Демонстрационная доска
- Пистолет стартовый
- Патроны для стартового пистолета
- Палочка эстафетная
- Майка легкоатлетическая
- Ракетка для настольного тенниса
- Мяч для настольного тенниса

Информационно-организационное обеспечение:

- фото отчеты о проведении различных спортивных мероприятий;
- создание видеофильмов о ЗОЖ;
- выпуск стенгазет, разработка буклетов;
- размещение информации на школьном сайте;
- заседания спортивного актива ШСК;
- педсоветы, производственные совещания;
- родительские собрания, ученические собрания;
- общешкольные мероприятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности осуществляется в очной форме, может быть организована реализация общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- ~ словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- ~ наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- ~ практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- ~ объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ~ репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- ~ частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- ~ эвристический - проблема формируется детьми, ими же предлагаются способы её решения;

Формы организации образовательного процесса

Основными формами, обеспечивающими сознательное и прочное усвоение обучающимся материала, являются:

-учебно-практическое занятие, сочетающее теоретическое и практическое освоение новых знаний, умений и навыков;

-занятие - практикум предусматривает отработку практических навыков;

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

-словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);

-наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);

-практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

При изучении теоретического материала с учётом возрастных особенностей организуются практические работы, самостоятельная работа, подготовка докладов, творческих работ, исследовательских работ, проектов. Организуется работа с ресурсами Интернет, создание мультимедийных презентаций.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- ~ фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- ~ индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- ~ групповой - организация работы в группах;

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОГО МАТЕРИАЛА

1. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование в современной Школе / М.: «Сентябрь», 2005. - 192 с.
2. Горский В. А., Журкина А. Я., Ляшко Л.Ю., Усанов В. В. Система дополнительного образования детей /Дополнительное образование. 1999 № 3
3. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. М.,2010.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.,2010.
5. Физическая культура и спорт в условиях глобализации образовании 21-22 ноября 2014 года, г. Чита / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Забайкальский гос. ун-т" (ФГБОУ ВПО "ЗабГУ"). - Чита : ЗабГУ, 2013. - 237 с. : ил., цв. ил., табл.; ISBN 978-5-9293-0912-0 – Текст : непосредственный
6. Ормаи, Л.М. Современный настольный теннис [Текст]. Ормаи Л.М.: пер. с венг, - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 103 с. 11.
7. Амелин А.Н., Настольный теннис: 6+12. – Физкультура и спорт, 2005. – 184 с. .
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
9. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
10. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
11. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999