



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187

телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

E-mail: sch31.5gor@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Совета МБОУ СОШ № 31

со спортивным уклоном

(протокол №7 от 3.03.2025 года)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

МБОУ СОШ №31

со спортивным уклоном

(протокол №10 от 13.03.2025 года)

РАССМОТРЕНО

на заседании общешкольного

Родительского комитета

(протокол №6 от 3.03.2025 года)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 137 от 3.03.2025 года

Директор МБОУ СОШ № 31

со спортивным уклоном

Т.А. Золотухина



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СЕЗОННОЙ ШКОЛЫ

«ОЛИМПИЕЦ»

Пятигорск, 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт становится средством воспитания тогда,
когда он – любимое дело каждого!

В.А. Сухомлинский

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних спортивных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта. Находясь в лагере, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления физкультурно-спортивного направления является формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Данная программа по своей направленности является профильной, спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях спортивного лагеря. Данная программа ориентирована на обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса обучающихся МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном. Также при создании программы летнего лагеря исходили из ряда важных оснований:

Спортивный лагерь помогает использовать период летнего отдыха учащихся для– укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями.

Такая форма активного отдыха содействует развитию и сплочению детского– коллектива, создаёт основу для развития социальных навыков учащихся и применения ими полученного опыта взаимодействия в любом коллективе.

Создаются большие возможности для организации неформального общения– спортсменов друг с другом, с тренерами-преподавателями, педагогами. Неформальная обстановка позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам.

Учащиеся МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном имеют– возможность совершенствовать спортивные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий, предусмотренных в плане тренеров-преподавателей и реализуемых в процессе смены. По пяти видам спорта. Программа рассчитана на детей 7-14 лет.

1 Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой

самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем

поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Занятия баскетболом, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, а также содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, настойчивости, способности к преодолению трудностей, нравственному воспитанию. В процессе занятий формируются: честность, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

Цели и задачи

Цели:

Привитие участникам программы навыков здорового образа жизни. Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи:

- дать знания по основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучить основам игры в баскетбол.
- содействовать формированию упорства в достижении результата;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств.
 - развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
 - формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
 - способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой.
- Выявлять перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- овладение основами баскетбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.
- знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях баскетболом;
- владение теоретическими и практическими навыками игры в баскетбол;
- знание технических приёмов игры в баскетбол;
- владение тактическими действиями в нападении и защите;
- осуществление правильных двигательных действий в условиях соревновательной деятельности;
- проявление и применение своих физических качеств и индивидуальных спортивных способностей: ловкости, силы, скорости, выносливости;
- ведение здорового образа жизни;
- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление устойчивого интереса и стойкого положительного отношения к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях баскетболом;

В ходе освоения обще-развивающей программы по баскетболу обучающиеся должны знать:

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие баскетбола в России и мире;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики баскетбола;
- правила организации и проведения соревнований;
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения бросков с различных дистанций;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на занятиях;
- основные технические приемы баскетбола;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения обще-развивающей программы обучающиеся должны уметь:

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникательно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила баскетбола;
- правильно выполнять обще-развивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.
- проявление личных способностей и коммуникативных навыков в условиях повседневной жизни.

2 Дартс впервые появился в Англии. В дартс играют люди разного возраста. В системе физического воспитания английских школьников также широко используется дартс. Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2 – 3 занятий. В нашей стране дартс появился в 1989 году и также становится все более популярным видом спорта.

Цели и задачи

Цели:

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Ожидаемые результаты

знать/понимать:

- историю развития дартса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, бросок; организовать и провести самостоятельные занятия по дартсу.

3. Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см³). Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Цели и задачи

Цель:

-Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей детей и подростков.

-Формирование личности занимающегося с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

-Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- интерес к систематическим занятиям спортом;
- овладение основами плавания;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Образовательные (предметные):

- знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях плаванием;
- овладение основами техники и тактики в плавании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. «Ездовой и кинологический спорт» подразумевает ознакомление школьников с достаточно новым и интересным командным спортом, который построен на тесном взаимодействии человека и собаки. Общение с животными и тренировки с ними способствуют гармоничному восприятию мира, гуманному отношению к природе и животным, приобщению

к здоровому образу жизни, совершенствованию физического и спортивного развития, воспитывает дисциплинированность, коллективизм, взаимопомощь среди спортсменов.

Цели и задачи

Цель :

- создание условий для профессионального самоопределения личности обучающегося через освоение особенностей организации и осуществление спортивно-ездовой деятельности.

Задачи:

- обучить понимать и чувствовать собак, устанавливать с ними контакт для последующей работы в команде под руководством тренера;
- освоить оказание первой помощи собакам и людям при особых случаях;
- осознавать цель тренировок, совершенствовать с каждым разом свое физическое и спортивное развитие под руководством тренера;
- подготовить ребят к самостоятельной организации и проведению соревнований в будущем;
- подготовить квалифицированную спортивную команду, конкурентоспособную на соревнованиях различного ранга;
- освоить элементы спортивного туризма для походов на упряжках, лыжных походов, которые впоследствии будут необходимы спортсменам при участии в многодневных гонках;
- выполнить спортсменами разрядные нормативы и получить спортивные разряды;
- осуществлять самоконтроль на тренировках;
- анализировать результаты тренировок, делать выводы;
- соблюдать дисциплину и правила поведения на соревнованиях, освоить спортивную этику.

Ожидаемые результаты

- понимают и чувствуют собак, устанавливают с ними контакт для последующей работы в команде;
- освоили оказание первой помощи собакам и людям при особых случаях;
- осознают цель тренировок, совершенствуют свое физическое и спортивное развитие под руководством тренера;
- способны воспитанники к самостоятельной организации и проведению соревнований в будущем;
- создана квалифицированная спортивная команда, конкурентоспособная на соревнованиях различного ранга;
- выполнены спортсменами разрядные нормативы и получены спортивные разряды;
- осуществляют самоконтроль на тренировках;

- анализируют результаты тренировок, делают выводы;
- соблюдают дисциплину и правила поведения на соревнованиях, освоена спортивная этика.

5. Волейбол с английского переводиться как «ударить мяч с лета» (так же) переводиться как «летающий» «парящий» мяч.

Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Волейбол – неконтактный, комбинированный вид спорта, где каждый игрок имеет специализацию на площадке. В волейболе каждый игрок должен постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Каждый игрок должен постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе выше перечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цели и задачи

Цель:

- привитие участникам программы навыков здорового образа жизни.
- привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения спортивной игры волейбол.

Задачи:

- дать знания по основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучить основам игры в волейбол.

- содействовать формированию упорства в достижении результата;
 - воспитывать чувство коллективизма и товарищества.
 - развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
 - формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
 - способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой.
- Выявлять перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- интерес к систематическим занятиям волейболом;
- овладение основами волейбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.
- знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях волейболом;
- владение теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- знание технических приёмов игры в волейбол;
- владение тактическими действиями в нападении и защите;
- осуществление правильных двигательных действий в условиях соревновательной деятельности;
- проявление и применение своих физических качеств и индивидуальных спортивных способностей: ловкости, силы, скорости, выносливости;
- ведение здорового образа жизни;
- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление устойчивого интереса и стойкого положительного отношения к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях волейболом;
- проявление личных способностей и коммуникативных навыков в условиях повседневной жизни.

ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ СЕЗОННОЙ ШКОЛЫ «ОЛИМПИЕЦ»

**МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном города Пятигорска
на июнь 2025 года**

1. Волейбол – пн., ср., пт.- 12:00-14:00

2. Баскетбол – пн., ср., пт.- 14:00-16:00

3. Ездовой спорт –вт., чт.- 16:00 – 18:00
сб.- 09:00- 12:00

4. Плавание- пн., вт., ср., чт., пт. - 07:30-09:00,
13:00-15:00

5. Дартс пн., ср., пт.- 10:00-12:00