

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдан съёмкуд учреждение

Согласовано:
Зам.дир. по ВР _____/В.В. Козлова/

Утверждено:
Приказом от 01.09.2022 г. №224

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный клуб»**

Срок реализации - 1 год (5 - 11 кл.)

Разработчик: Козлова Виктория Владимировна

с. Пажга, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Спортивный клуб» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна программы «Спортивный клуб» в том, что при обучении на данном курсе внеурочной деятельности учащиеся расширят знания о разных спортивных играх, закрепят навыки ведения и судейства игр, разовьют свои физические способности.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, спортивной самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач школьного спортивного клуба.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и приумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Для занятий созданы все условия: действуют современный спортивный зал, благоустроена пришкольная спортивная площадка.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники некоторых видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности программы:

Условия набора.

К занятиям в спортивном клубе допускаются все учащиеся 5-11-х классов, желающие заниматься спортом и участвовать в соревнованиях различного уровня, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 25 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Работа по программе «Спортивный клуб» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадке и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11 - 17 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы: программа реализуется в течение одного года обучения из расчёта 2 занятия в неделю продолжительностью 40 мин.

Теоретическая подготовка включает правила спортивных игр, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Режим занятий

2 раза в неделю по 40 минут, 68 часов в год.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий «Спортивного клуба» для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебно-тематическом плане.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетной игры.

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт	6	4	2
2	Легкая атлетика	6	2	4
3	Футбол	8	2	6
4	Гандбол	8	2	6
5	Льжи	10	2	8
6	Настольный теннис	10	2	8
7	Бадминтон	10	2	8
8	Подвижные и уличные игры	10	2	8

	Всего часов	68	18	50
--	-------------	----	----	----

2. Содержание программы

Раздел 1. Физическая культура и спорт – 6 часов

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Легкая атлетика – 6 часов

История развития легкой атлетики (кратко). Правила легкой атлетики. Стадион для легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Федерации легкой атлетики. Влияние на организм. Польза от занятий легкой атлетикой. Вред. Тренировочная и соревновательная часть.

Раздел 3. Футбол – 8 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Тренировочная и соревновательная часть.

Раздел 4. Гандбол - 8 часов

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Тренировочная и соревновательная часть.

Раздел 5. Лыжи – 10 часов

История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта). Правила лыжных гонок. Трасса для лыжных гонок. Экипировка для лыжных гонок. Стили передвижения на лыжах. Основные виды лыжных гонок. Соревнования по лыжным гонкам. Тренировочная и соревновательная часть.

Раздел 6. Настольный теннис – 10 часов

История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Стол для настольного тенниса. Инвентарь для настольного тенниса. Судейство. Соревнования по настольному теннису. Тренировочная и соревновательная часть.

Раздел 7. Бадминтон – 10 часов

История возникновения и развития бадминтона. Правила игры в бадминтон через сетку. Площадка для бадминтона: размеры и разметка. Инвентарь для бадминтона. Судейство. Соревнования по бадминтону. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху.

Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка. Тренировочная и соревновательная часть.

Раздел 8. Уличные игры – 10 часов

Правила техники безопасности при подвижных играх.

Виды подвижных игр. Эстафеты. Веселые старты. Игра по станциям. Волейбол с выбыванием. Лапта. Вышибалы. Картошка.

Итоговое занятие.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании изучения программы учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Дидактические материалы:

1. Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.
2. Правила игры: гандбол, настольный теннис, футбол, бадминтон.

Электронные ресурсы:

1. Сайт ВФСК «ГТО»
<https://www.gto.ru/norms>
2. Министерство физической культуры и спорта
<https://www.dmps-kuzbass.ru/>
3. Российская электронная школа «Физическая культура»
<https://resh.edu.ru/>

5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажерный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по легкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав учащихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал
- 10-12 комплектов на сезон;

- эспандер резиновый - 10 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

6. Список литературы

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Санитарно-эпидемиологические правила «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.. Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/551785916>

3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.

5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

6. Сальникова Г.П. «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 1968.

7. Календарно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
1	Возникновение и история физической культуры.		
2	Достижения российских спортсменов.		
3	Гигиена, предупреждение травм. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.		
4	Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.		
5	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.		
6	Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.		
7	История развития легкой атлетики (кратко). Правила легкой атлетики. Стадион для легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		

8	Федерации легкой атлетики. Влияние на организм. Польза от занятий легкой атлетикой. Вред.		
9	Тренировка по легкой атлетике.		
10	Тренировка по легкой атлетике.		
11	Соревнование по легкой атлетике.		
12	Соревнование по легкой атлетике.		
13	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.		
14	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		
15	Тренировка по футболу.		
16	Тренировка по футболу.		
17	Тренировка по футболу.		
18	Тренировка по футболу.		
19	Соревнование по футболу.		
20	Соревнование по футболу.		
21	Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки.		
22	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.		
23	Тренировка по гандболу.		
24	Тренировка по гандболу.		
25	Тренировка по гандболу.		
26	Тренировка по гандболу.		
27	Соревнование по гандболу.		
28	Соревнование по гандболу.		
29	История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта). Правила лыжных гонок. Трасса для лыжных гонок.		
30	Экипировка для лыжных гонок. Стили передвижения на лыжах. Основные виды лыжных гонок. Соревнования по лыжным гонкам.		
31	Лыжная тренировка. Классический ход.		

32	Лыжная тренировка. Коньковый ход.		
33	Тренировка в подъеме		
34	Тренировка на спуске		
35	Отработка навыков катания на лыжах		
36	Отработка навыков катания на лыжах		
37	Лыжные соревнования		
38	Лыжные соревнования		
39	История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Судейство. Соревнования по настольному теннису.		
40	Стол для настольного тенниса. Инвентарь для настольного тенниса.		
41	Тренировочная игра в настольный теннис.		
42	Тренировочная игра в настольный теннис.		
43	Тренировочная игра в настольный теннис.		
44	Тренировочная игра в настольный теннис.		
45	Тренировка в судействе по настольному теннису.		
46	Тренировка в судействе по настольному теннису.		
47	Соревнование по настольному теннису.		
48	Соревнование по настольному теннису.		
49	История возникновения и развития бадминтона. Правила игры в бадминтон через сетку. Площадка для бадминтона: размеры и разметка. Инвентарь для бадминтона. Судейство. Соревнования по бадминтону.		
50	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.		
51	Тренировочная игра в бадминтон.		
52	Тренировочная игра в бадминтон.		
53	Тренировочная игра в бадминтон.		
54	Тренировочная игра в бадминтон.		
55	Тренировка в судействе.		
56	Тренировка в судействе.		
57	Соревнование по бадминтону.		
58	Соревнование по бадминтону.		
59	Правила техники безопасности при подвижных играх.		

60	Виды подвижных игр.		
61	Эстафеты.		
62	Веселые старты		
63	Игра по станциям.		
64	Волейбол с выбыванием.		
65	Лапта.		
66	Вышибалы.		
67	Картошка.		
68	Итоговое занятие. Зачетная игра.		