


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №22 ИМЕНИ МАРШАЛА СЕРГЕЕВА
ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по ВР</p> <p>_____</p> <p align="center">/Н.Л.Сапелкина</p> <p>«__» _____ 2023г.</p>	<p>ПРИНЯТО</p> <p>на заседании педагогического совета от 29.08.2023 №9</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор МБОУ «СШ №22»</p> <p align="center"></p> <p align="center">О.И.Красноносова</p> <p>Приказ от «29» 08 2023г. №228</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
спортивно-оздоровительной направленности
«школьный спортивный клуб»
на 2023-2024 учебный год**

Программа рассчитана на детей в возрасте 11-12 лет
Количество часов 72 часов за учебный год, 1 час за неделю

Руководитель:
Никитин Никита Олегович
ФИО (полностью)

Макеевка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности Подвижные и спортивные игры для учащихся 5 класса разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 5-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

Новизна

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Актуальность педагогическая целесообразность

Актуальность Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортивными играми и настольным теннисом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают спортивные игры и настольный теннис эффективным средством активного отдыха. Кроме того, коллективный характер игр воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие

самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся спортивными играми и настольным теннисом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Актуальность игры в шашки и шахматы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности в условиях роста нервно-эмоциональных перегрузок в современном обществе. Процесс обучения играм в шашки и шахматы способствует формированию творческих способностей ребенка, воспитание важных личностных качеств. Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в шахматах. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию. Кроме этого, шашки и шахматы являются большой школой творчества для детей, это уникальный инструмент развития их творческого мышления.

Цели

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Сроки реализации программы

Программа разработана на 2023-2024 учебный год

Формы и режим занятий:

Режим занятий определяется дополнительными общеобразовательными программами в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и

перерыва, отведенного на отдых. Продолжительность занятия не должна превышать 60 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческие объединения отделения дополнительного образования детей нет. В группы записываются все желающие. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Наполняемость групп: 5-20 человек. В программах дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть спектакли, конкурсные программы, тематические вечера, олимпиады, показательные выступления, викторины и фестивали. Учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в кабинетах, других помещениях школы, актовом зале, спортивном зале, школьной библиотеке и за пределами школы (музеи, театры, сельская библиотека и т.д.).

Основные формы и средства обучения: 1. Практическая игра. 2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов. 3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения. 4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки. 5. Участие в турнирах и соревнованиях. Занятия в кружках и секциях дополнительного образования могут проводиться в форме лекций, практических работ, семинаров, конференций, игр, соревнований, экскурсий, походов, прогулок, индивидуальных консультаций или бесед. Обучающиеся могут выбирать интересующие их программы дополнительного образования в соответствии со своими склонностями, также они имеют возможность заниматься по нескольким интересующим их программам и в случае необходимости заменять одни программы на другие.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

Согласно направлению кружков, их целей и задач, каждым педагогом дополнительного образования планируются результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Название объединения (кружка)	Планируемые результаты
1	«Спортивные игры»	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы системы физического воспитания. - анатомио-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. - технику и тактику игры, методы обучения. - правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня. - методику записи игр, обработки и анализа собранного материала. - методические приемы обучения групповым и командным действиям. - методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений; - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет; - овладеть навыками судейства. - уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя. - провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- показательные выступления;
- соревнования, турниры;
- участие во внешкольных мероприятиях, соревнованиях;
- выполнение творческих работ;

Виды контроля

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. **Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. **Процедура тестирования.** Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. **Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места .

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Учебно-тематический план

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план кружка «Спортивные игры»

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Специальная физическая подготовка	1	11	12
2.	Спортивные игры с элементами футбола.	1	15	16

3.	Спортивные игры с элементами волейбола.	1	19	20
4.	Спортивные игры с элементами баскетбола.	1	19	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ

Программа кружка «Спортивные игры»

1. Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры с мячом. Кросс 2000м б/в. Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала. Соблюдать правила безопасности. Знать общие правила игры в баскетбол, понятия о технике и тактике игры. Выполнять повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении

2. Спортивные игры с элементами футбола.

Беседа по ТБ. Основные правила игры в футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по мячу. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические действия в футболе при выполнении углового удара. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях.

3. Спортивные игры с элементами волейбола.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

4. Спортивные игры с элементами баскетбола.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1.	ноутбук	1
2.	принтер	1
3.	проектор	1
4.	Мячи футбольные	10
5.	Мячи волейбольные	10
6.	Мячи баскетбольные	10
7.	Конусы	8

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
13 (тринадцать страниц).

Директор МБОУ «СШ № 22»

_____ О.И. Красноносова