

Муниципальное образование  
Шипуновский район Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пороженская средняя общеобразовательная школа»  
Шипуновского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО: педагогическим советом протокол № 10 от «28» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО: директор школы Губарева Т.Н. Приказ № 73-01 от «31» августа 2023 г.
--	---

Рабочая программа  
кружка дополнительного образования для учащихся 5-11 классов  
«Спортивный клуб «Атлант» на 2023-2024 год  
Форма организации: кружок  
Направление: двигательная активность  
Срок реализации: 1 год

с. Порожене, 2023

Составитель: Ушакова Н.И.

## Пояснительная записка

Программа по общей физической подготовке, срок реализации – 1 год, модифицированная программа. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 -ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями;
- Обновленные ФГОС 2021;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3748-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

### **Цели и задачи программы**

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности и срок реализации:**

Курс изучается в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности школьников. Программа рассчитана на 33 часа в год: На изучение данного курса отводится 1 час в неделю с 5 по 11 класс.

Программа ориентирована на детей 11-17 лет без специальной подготовки.

В группы принимаются дети, на добровольной основе.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **Общая характеристика курса**

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Материал распределен от простого к сложному. Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При подборе средств и методов практических занятий учтено, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия.

Практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Многообразие двигательных действий, входящих в состав ОФП, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

## **Планируемые результаты изучения предмета:**

### **Личностные:**

У обучающихся будут сформированы:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **Предметные**

Учащиеся научатся:

- ✓ понимать значение физической подготовки;
- ✓ определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- ✓ выполнять соревновательные упражнения;
- ✓ руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- ✓ выполнять строевые упражнения;
- ✓ выполнять различные виды ходьбы и бега;

### **Метапредметные:**

#### ***Регулятивные:***

Учащиеся научатся:

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### ***Познавательные***

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

### ***Коммуникативные:***

Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **Содержание программы**

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **I. Основы знаний**

##### **Вводное занятие.**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

#### **Легкая атлетика**

ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. Бег на короткие дистанции 300 м ,

совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование метания м/м, бег 3х10м  
Метание м/м (контроль), кроссовая подготовка. Двигательный режим дня.  
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Совершенствование  
эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции (30м,  
60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. Бег на короткие  
дистанции 60м (контроль), силовая подготовка. Совершенствование метания м/м, прыжки  
через скакалку. Бег на выносливость 8 кругов. Прыжковые упражнения. «Кто дальше  
прыгнет?».

Бег на короткие дистанции 300 м Прыжок в д/м (контроль). Совершенствование  
легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м  
(контроль). Прыжки в высоту, через козла. Бег на 100 и 3000 м.

Спортивные игры

### **Волейбол**

Элементы спортивной игры (стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание  
**(контроль)** Элементы спортивной игры (передвижения игрока). Элементы спортивной  
игры (верхняя передача мяча; нижняя подача). Элементы спортивной игры (прием  
снизу). Приседание **(контроль)**. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)  
Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование). Штрафные баскетбольные  
броски **(контроль)**. Броски в движении **(контроль)**. Игра в баскетбол. Передачи  
волейбольные **(контроль)**. Поддачи в волейболе **(контроль)**. Игра в пионербол.. Игра в  
волейбол.

### **Баскетбол**

ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). Элементы  
спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).  
Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки  
через скакалку (контроль). Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые  
атакующие и защитные действия), метание набивного мяча Элементы спортивной игры.  
Двусторонняя игра.

### **Футбол**

Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола и  
развитие его в России. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Бросок мяча одной  
рукой из-за плеча на точность. Двухсторонняя игра.

Ведение мяча. Обманные движения (финты). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на  
точность **(контроль)**



**Учебно-тематический план внеурочной деятельности:**

№	Название раздела	Всего часов
1	Строевые упражнения и элементы спортивных игр.	9
2	Спортивные игры.	21
3.	Бег, прыжки, метание мяча	2
5.	Заключительные занятия	1
	<b>ИТОГО:</b>	33

**Календарно – тематический план**

Тема занятия		Дата
<b>Раздел «Элементы спортивных игр»</b>		
1.	Техника безопасности на занятиях. Методика и содержание занятий.	01.09
2.	Бег на выносливость, бег на короткие дистанции.	08.09
3.	Совершенствование прыжка в длину.	15.09
4.	Состязания в метании мяча.	22.09
5.	Элементы спортивных игр: стойки, передвижения.	29.09
6.	Элементы спортивных игр: остановки, передачи и ловля мяча.	06.10
7.	Строевые упражнения. Элементы спортивной игр: ведение мяча правой и левой рукой.	13.10
8.	Элементы спортивных игр: бросок мяча одной и двумя руками в движении.	20.10

<b>9.</b>	Элементы спортивных игр: двусторонняя игра.	27.10
	<i><b>Раздел “Спортивные игры”</b></i>	
<b>10.</b>	Волейбол. Элементы спортивной игры (стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя).	10.11
<b>11.</b>	Волейбол. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	17.11
<b>12.</b>	Волейбол. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).	24.11
<b>13.</b>	Волейбол. Элементы спортивной игры (прием снизу).	01.12
<b>14.</b>	Волейбол. Элементы спортивной игры (прямой нападающий удар)	08.12
<b>15.</b>	Волейбол. Элементы спортивной игры (одиночное блокирование).	15.12
<b>16-17.</b>	Игра в волейбол.	22.12 29.12
<b>18.</b>	Баскетбол. Ведение мяча.	12.01
<b>19.</b>	Баскетбол. Штрафные баскетбольные броски.	19.01
<b>20.</b>	Баскетбол. Броски в движении	26.01
<b>21-22.</b>	Игра в баскетбол.	02.02 09.02
<b>23.</b>	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола и развитие его в России.	16.02
<b>24.</b>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Передвижение в воротах. Ловля летящего мяча.	01.03
<b>25.</b>	Отбивание мяча. Остановка мяча. Отбор мяча. Двухсторонняя игра.	15.03
<b>26</b>	Ведение мяча. Обманные движения (финты). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Двухсторонняя игра.	22.03

27.	Остановка мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	05.04
28.	Выбивание мяча ногой. Двухсторонняя игра.	12.04
29-30.	Соревнования по мини-футболу	19.04 26.04
	<b>Раздел «Бег, прыжки, метание мяча»</b>	
31.	Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	03.05.
32.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	17.05
33.	Подведение итогов, выявление личных рекордов.	24.05

### **Список литературы, используемой педагогом в своей работе**

1. Голубев А.И., Голубева Г.Н., Абрамович В.Б., Иванов Б.М. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста / Метод. указания для студентов и учителей физ. культуры.- Набережные Челны: Филиал ВГИФК, 1999- 19с.
2. Гомберадзе К.Г. К вопросу о сенситивных периодах развития отдельных функций организма детей и подростков //Мат-лы Междунар.симпозиума по проблеме "Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов".-М., 2005. - С. 80-84.
3. Гориневский В.В. Избранные произведения . - М.: Физкультура и спорт, 1951 .-318 с.
4. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему.-М., Медицина, 1995. - 279 с.
5. Гречко А.С. , Соколов Г.Я. О построении учебной программы по физической культуре в общеобразовательном учебном заведении // Тезисы
7. Губа В.П. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей //Учебное пособие для студентов ИФК.- Смоленск, 1999.-40с.
8. Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры //Труды ученых соц.стран / Под ред. Л.П.Матвеева.-М.: Физкультура и спорт, 2006.- с.211-224.

9. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1999, № 9. -С.28-31.
10. Давыдов В.Ю., Ченегин В.М.,Кроха Н.В. и др. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7-10 летнего возраста разных типов конструкции.-Волгоград: ВГИФК, 2004.-33 с.
11. Джон К.Эндрюс. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии //Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран.- М.: ЦООНТИ-ФиС, 1999, № 1, С.3-19.

#### **Список литературы, рекомендованной учащимся**

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Феникс - Москва, 2009.
2. Здоровый образ жизни; Мой Мир - , 2005. - 208 с.
3. Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2008.
5. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие дете; АСТ, Астрель - Москва, 2011.