


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бисерово
Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Бисерово

Ю.М.Власов
Приказ № 130 от 23.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Школьный спортивный клуб «Витязи»»**

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации 2023-2024 г

Автор-составитель:
Скачков Максим Александрович
учитель физической культуры,
руководитель школьного
спортивного клуба

с. Бисерово

2024

проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Основные принципы:

- Целостности, системности и преемственности предполагаемых результатов, Открытости и доступности системы деятельности ШСК,
- Индивидуального подхода.

ШСК «Витязи» - общественное объединение, созданное на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утвержденным директором.

В школе накоплен богатый опыт организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Общешкольные мероприятия включены в план работы школы, где предусмотрены Дни здоровья, школьные этапы соревнований «Веселые старты», спортивные соревнования по всем видам спорта по учебной программе, мероприятий в рамках проведения фестиваля ГТО, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Спортсмены школы принимают участие во всех муниципальных спортивных мероприятиях, где показывают достойные результаты.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Федерального Закона от 29.04.99 г., № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 13 сентября 2013 г. N 1065 "Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов", Письмом Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10.08.2011 г. N МД-1077/19, НП-02-07/4568 "О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов", Уставом ОУ, Положением о школьном спортивном клубе ОУ.

Цель программы: создание условий для развития мотивации личности к физическому развитию и возможность спортивного совершенствования на базе ОУ.

Задачи:

Обучающие:

- Повышать участие занимающихся в соревнованиях по развиваемым видам спорта в ОУ;
- Привлекать к участию в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;

На занятиях предполагается применение различных форм физкультурно-спортивной деятельности:

- групповые, спортивно-оздоровительные и игровые занятия;
- Дни Здоровья, туристические походы;
- тестирование и оценку физической подготовленности;
- участие в школьных соревнованиях;
- участие в матчевых встречах по спортивным играм; □ инструкторская и судейская практика.

В зависимости от содержания программы, состава занимающихся, педагог намечает виды и методы работы, что позволяет учащимся сочетать и использовать самые разнообразные формы и средства.

Ожидаемые результаты:

Получат возможность научиться:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; *Получат знания:*

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки; -
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Получат умения:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.

Планируемые результаты, направленные на формирование универсальных учебных действий (УДД).

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов культуры

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы ШСК «Витязи» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

Содержание программы.

Календарный план

**спортивно – массовой и физкультурно-оздоровительной работы
школьного спортивного клуба «Витязи» МБОУ СОШ с. Бисерово
в 2024– 2025 учебном году**

1 ступень – начальное звено учащиеся 2 – 4 классов

№	Вид спорта	Возраст	Сроки проведения	Ответственный
1	«Старты ГТО»	2-4 классы	Октябрь 2024г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
2	Веселые старты	2-4 классы	Февраль 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
3	Шашки	3-4 классы	Март 2025г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
4	Мини-футбол	3-4 классы	Октябрь 2024г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
5	Пионербол	3-4 классы	Апрель 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
6	Лыжные соревнования	3-4 классы	Март 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
7	Туристически й слёт	1-4 классы	Сентябрь 2024 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А

2 ступень – среднее звено учащихся 5-6 классов

№	Вид спорта	возраст	Сроки проведения	Ответственный
1	«Старты ГТО»	5-7 классы	Октябрь 2024 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
2	Пионербол	5-7 классы	Февраль 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
3	«А, ну-ка, парни!»	5-7 классы	Февраль 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
4	Мини-футбол (мальч)	5-7 классы	Март 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
5	Баскетбол	5-7 классы	Апрель 2025 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
6	Легкоатлетическая эстафета	5-7 классы	Октябрь 2024 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А
7	Туристически й слёт	5-7 классы	Сентябрь 2024 г.	Руководитель ШСК Скачков М.А

№	Вид спорта	возраст	Сроки проведения	Ответственный
1	«Старты ГТО»	8-11 классы	Октябрь 2024	Руководитель ШСК Скачков

4.3	Ведение мяча	1	4	5
4.4	Броски мяча	1	4	5
5	Тактическая подготовка	1	3	4
Итого часов		10	24	34

Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».