

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Алзамай»

Утверждено  
приказом МКОУ «СОШ №3 г.Алзамай»  
от 1.09.2023г. №270-од

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Школьный спортивный клуб  
«Движение»**

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Программу составила:  
Викулина Г.В.,  
учитель физической культуры

г. Алзамай  
2023г.

## **Пояснительная записка**

Школьный спортивный клуб - приоритетная форма развития физической культуры и спорта в школе.

### **Направленность программы : физкультурно-спортивная.**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

Выявление лучших спортсменов класса, школы;

Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;

Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

Пропаганда физической культуры и спорта в школе;

Участие учеников в спортивных конкурсах.

Проведение дней здоровья в школе;

Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью организации школьных спортивных клубов на основе «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года». Актуальность программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование у обучающихся здорового образа жизни, организацию спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста, родителями и учителями.

Программа позволяет решить проблему занятости обучающихся в свое свободное время, направляя его на активный отдых -это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта.

### **Отличительные особенности, новизна программы:**

Новизна нашей программы в том что, она позволяет реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания обучающихся и родителей . Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале. Отличительная особенность программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними

доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

**Адресат программы :** обучающиеся 15-17 лет

В группе могут заниматься 20-25 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем программы:** программа рассчитана на 68 часов в год

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения :** очная

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 часа в неделю ( по 1 часу в дни, обозначенные в расписании), продолжительность занятия 45 минут.

**Цель программы:**

формирование потребности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и организация спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- формировать правильную осанку
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- подготовка к сдачи норм ГТО

**Воспитательные:**

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

**Функции клуба:**

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися

- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря)
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности
- самостоятельность, инициативность и творчество; смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество
- культура здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Регулятивные УУД:*

- умение ставить цель при игре ;
- умение планировать свою индивидуальную деятельность во время игры;
- умение находить и корректировать недочеты и ошибки в игре с помощью педагога;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом ;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом ;
- организовывать деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

##### *Познавательные УУД:*

- умение работать с информацией ;
- умение сравнивать, анализировать, классифицировать и систематизировать по нескольким основаниям и признакам виды спорта ;
- умение определять по схемам и знакам направленность действий игроков команды;
- определять по знакам судьи правильность действий игроков команды.

##### *Коммуникативные УУД:*

- умение слушать и слышать игроков своей команды и судьи ;
- взаимодействие по правилам игры в команде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметные результаты:**

- освоить правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- излагать историю развития данных видов в России и в мире.
- применять правила судейства в изучаемых спортивных играх.
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.

#### **Ожидаемые результаты:**

**В результате реализации программы обучающиеся должны знать:**

- начальные знания истории развития видов спорта в России
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий
- правила игры командных видов спорта
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по командно- игровым видам спорта

**В результате реализации программы обучающиеся должны уметь:**

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил
- участвовать в соревновательной деятельности

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	9	-	9
3.	Легкая атлетика	4	-	4
4.	Подвижные игры	9	-	9
5.	Спортивные игры:			
	Футбол	7	-	7
	Волейбол	14	-	14
	Баскетбол	12	-	12
6.	Спортивные соревнования.	6	-	6
7.	Контрольные упражнения	5	-	5
8.	<b>ИТОГО</b>	68	3	65

**Содержание программы**

**I. Основы знаний (2 часа)**

Правила судейства соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, спортивные игры. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

**II. Общая физическая подготовка ( 9 часов)**

*Теория.*

Понятие «правильная осанка».

*Практика.*

Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены. Обучение хватам на гимнастической стенке, висом. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки, «полу шпагаты». Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением

вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках

### **III. Легкая атлетика. ( 4 часа )**

*Теория:*

История развития, техника безопасности.

*Практика.*

Метание мяча: в цель, на дальность, с отскока от стены. Беговые упражнения. Выполнения команды «На старт!». Подготовительные упражнения к прыжку в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Бег с ускорением до 30 м.

### **IV. Подвижные игры. ( 9 часов )**

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Что изменилось», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Удочка», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Лягушка», «Обезьянка», «Перебежка с вырубкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Игры с обручем, со скакалкой. Игры-имитации: «Осень», «Зимняя сказка», «Весна пришла!», «Здравствуй, лето!».

### **V. Спортивные игры: (33 часа )**

#### **Футбол. ( 7 часов )**

*Теория:*

Правила техники безопасности.

*Практика:*

Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Техника ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, обводка, удар по воротам. Техника перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Техничко-тактические действия в игре.

#### **Волейбол. ( 14 часов )**

*Теория:* История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Обучение техники нападения:

- а) Стойки, перемещения;
- б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;
- в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;
- г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты:

- а) Стойки, перемещения;
- б) Приём мяча снизу;
- в) Блокирование.

Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.

#### **Баскетбол. ( 12 часов )**

*Ловля и передача мяча.*



		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Челночный бег 3x10м(сек.)</b>							
	<b>9</b>	7.4	7.8	8.5	7.8	8.3	9.1
	<b>10-11</b>	7.2	7.6	8.3	7.6	8.1	8.9
<b>Бег 340м(мин.сек.)</b>							
	<b>9</b>	1.03	1.13	1.25	1.10	1.20	1.30
<b>Бег 400м(мин.сек.)</b>							
	<b>10-11</b>	1.15	1.25	1.35	1.30	1.40	1.50
<b>Метание (м)</b>							
	<b>9</b>	40	34	25	28	22	15
	<b>10-11</b>	42	36	30	30	23	17
<b>Бег 650м(мин.сек.)</b>							
	<b>9</b>	2.30	3.00	3.40	2.40	3.10	3.55
	<b>10-11</b>	2.25	2.55	3.35	2.35	3.05	3.50

### *Подвижные игры*

Тестовые задания, контрольные работы.

#### **Футбол**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.

Учитывается сумма попадания. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Волейбол**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: **1.** Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

#### **Баскетбол**

История возникновения игры. Правила техники безопасности Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, ловли и передач мяча, ведения мяча, броска. Позиционное нападение без изменений позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом. Техника владения мячом и развитие координационных способностей

**Физическое развитие и физическая подготовленность.**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчик и
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

**Календарный учебный график**

Раздел (тема)/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
<b>Раздел 1</b> Основы знаний	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Раздел 3</b> Легкая атлетика.	1	1	-	-	-	-	-	1	1	4
<b>Раздел 4</b> Подвижные игры.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Раздел 5</b> Спортивные игры										
Футбол.	1	1	1	3	-	-	-	1		7
Волейбол.	1	1	1	1	2	3	2	2	1	14
Баскетбол.	1	1	1	1	2	2	1	2	1	12
<b>Раздел 6</b> Спортивные соревнования.	-	1	1	1	-	1	-	1	1	6
<b>Раздел 7</b> Контрольные упражнения и	1		2				1		1	5
<b>Всего</b>	8	8	8	8	6	8	6	9	7	68

**Оценочный материал по теоретической подготовке**

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

*Входной контроль* (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

*Текущий контроль* - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

*Итоговый контроль* (промежуточная и итоговая аттестация) – в конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

В течение учебного года школьники принимают участие в школьных, городских, районных соревнованиях

### **Методические материалы**

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная. групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж - и практическую части: ОФП и игры-эстафеты

Практические методы:

— метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);

— игровой;

— соревновательный (игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры).

— круговой тренировки.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

— в целом;

— по частям.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, подсчет, указания.

Наглядные методы: показ, демонстрация, показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Методы контроля и самоконтроля: способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

### **Методическое обеспечение программы обучения.**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
1	Основы знаний	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

		подгрупповая, фронтальная	нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Правила судейства.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Легкая атлетика	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Подвижные игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Спортивные игры	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
6	Контрольные игры и соревнования	Организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований.

### Условия реализации программы

#### Материальные условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал, волейбольная, баскетбольная, футбольная площадка;
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Волейбольная сетка;
- Скакалки;
- Стойки;
- Мультимедийные образовательные ресурсы

**Педагогические:**

- Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
- Соблюдение единства педагогических требований во взаимодействии с подростками;
- Создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические:**

Наличие программы деятельности спортивной секции, тематическое планирование, планы занятий.

**Список литературы**

**Для педагога:**

- 1 Актуальные проблемы развития ребенка в школьном и дополнительном образовании / М.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
- 2.Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

**Для ученика:**

- 1.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006.-120с