

Муниципальное казённое учреждение «Управление образования
Лесозаводского городского округа»
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2
Лесозаводского городского округа»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ СОШ № 2 ЛГО
О.М. Слабко
«15» июня 2022 г.



Школьный спортивный клуб «Движение вверх»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся 7 – 17 лет.

Срок реализации 1 год.

А.А. Макарова
Учитель физической культуры

г. Лесозаводск 2022 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

1.1 Пояснительная записка.

Актуальность нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся школы и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы. Учащиеся 1–11 классов (7 –17 лет) МОБУ СОШ № 2 ЛГО. Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья.

Организация образовательного процесса. Группы формируются по возрасту учащихся от 15 до 30 – человек.

Общий объем программы – 68 учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий – 2 раза в неделю, продолжительность – 1 час.

Форма работы – очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель:

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:**Воспитательная:**

- развивать у детей умственное, нравственное, эстетические навыки.
- формировать у них интерес и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности в ежедневном соблюдении режима дня, любви и интереса физической культуре и спорту.

Развивающая:

- развивать у детей мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию
- пропагандировать здоровый образ жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.

Обучающая:

- обучить детей двигательным умениям и навыкам;
- развить физические качества;
- обучить элементарным знаниям о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

1.3 Содержание программы.**Учебный план обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	4	4	-	Беседа-диалог (опрос)
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	<i>Спортивные праздники</i>	24	0	24	
2.1	На школьном стадионе	7	-	7	Наблюдение
2.2	С родителями	5	-	5	Наблюдение
2.3	Посвященные значимым датам	12	-	12	Наблюдение
3	<i>Соревнования</i>	26	0	26	

3.1	Между классами	15	-	15	Результат
3.2	Между параллелями	8	-	8	Результат
3.3	С родителями	3	-	3	
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	14	4	10	Тестирование
Всего:		68	8	60	

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

2. Спортивные праздники.

2.1. На школьном стадионе

Практика: туристический слет «Юный турист», «Зимние забавы». «Зарница», «День Здоровья».

2.2. С родителями.

Практика: «Папа, мама я спортивная семья!», «Веселые старты», «Сдаем вместе ГТО».

2.3. Посвященные значимым датам.

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну –ка, парни!», «Идет солдат по городу», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования.

3.1. Между классами.

Практика: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 2,3,4,5 классов турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турнир по перестрелке 5, 6 класс. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6,7,8,9 классы. Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 6,7 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6,7, 8, 9 классов. Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия среди учащихся 7-11 классов.

3.2. С родителями

Практика: Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия. Турниры по настольному теннису.

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО».

Теория: Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

Практика: Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челночный бег 3x10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, кросс по пересеченной местности 2,3 км..

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Обучающийся будет проявлять интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребность в ежедневном соблюдении режима дня, любви и интереса физической культуре и спорту.

У обучающегося будет возможность, развивать умственные, нравственные, эстетические навыки.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет проявлять устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию.

Обучающийся приобретёт умение ведения диалога.

Обучающийся приобретёт умение пропагандировать здоровый образ жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать, двигательные умения и навыки, как развивать физические качества.

Обучающийся будет уметь вступать в процесс общения, говорить, слушать, играть.

Обучающийся будет знать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

2.1 Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, школьный стадион.

2. Спортивный инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 6

2. Конусы - 12

3 Секундомер -1

4. Гимнастические скамейки - 8

5. Гимнастические маты - 8

6. Скакалки - 25

7. Мячи набивные различной массы - 10

8. Сетка волейбольная - 1

9. Мячи волейбольные - 30

10. Мячи баскетбольные - 30

11. Насос ручной - 1

12. Рулетка - 1

13. Мячи для метания - 6

14. Гранаты для метания - 6.

3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 1-5 ступень (получение знака).

2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры.

3. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях, наблюдения.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

2.3 Методические материалы.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя: аудио и видео материалы.

Методы, используемые во время занятий:

- словесный (беседа, рассказ педагога, объяснение);

- наглядный (презентации);

- практический (выполнение упражнений);

- аудиовизуальный (использование аудио- и видеоматериалов);

- исследовательский (проектно-исследовательская деятельность).

Используемые методически материалы:

- Анкетирование в начале и в конце года
- Лекционные материалы
- Презентации
- Рассказы
- Тестовые задания
- Видео материалы (электронный ресурс)

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022 – 28.12.2022
	2 полугодие	10.01.2023 – 31.05.2023
Возраст детей, лет		7-17 лет
Продолжительность занятия, час		1 час.
Режим занятия		2 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
1.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства	беседа-диалог	19.09.2022
2.	Туристический слет «Юный турист	итоговый	23.09.2022
3.	«Сдаем вместе ГТО»	тестирование	26.09.2022
4.	«Олимпийские состязания» 2-4 классы	итоговый	30.09.2022
5.	«Фестиваль ГТО» 2 – 4 классы	тестирование	03.10.2022
6.	«Сдаем вместе ГТО» 2-4 классы	тестирование	07.10.2022
7.	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6 кл	итоговый	10.10.2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012 г.
2. А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019 г.
3. А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019 г.
4. В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2020 г.