Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Новоникольская основная общеобразовательная школа»

Большеулуйский район, Красноярский край

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании пед.совета  Протокол № 7 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пряхина О.П.  от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МКОУ "Новоникольская ООШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сидорова Т.П.  Приказ № 03-02-175  от «30» августа 2024 г. |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**спортивной-оздоровительной направленности**

**«Школьный спортивный клуб. Чемпионские высоты»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Педагог дополнительного образования Устинкин В.Н.**

**д. Новоникольск**

**2024 год**

**Пояснительная записка**

Данная программа рассчитана на учащихся 1 – 9 классов. Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечение школьников к систематическому участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Цель данной программы** – организация деятельности по вовлечению обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта.

**Задачи:**

* + - вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
    - организовывать физкультурно-спортивную работу с обучающимися;
    - участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня: внутри Учреждения, среди образовательных организаций;
    - вести работу по пропаганде здорового образа жизни;
    - оказывать содействие обучающимся, членам спортивных сборных команд Учреждения, в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
    - организовывать спортивно-массовую работу с обучающимися, в том числе с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;
    - обеспечивать консультационное сопровождения педагогов образовательного учреждения, реализующих в своей профессиональной деятельности физкультурно- оздоровительном и спортивно-массовое направления;
* совершенствовать систему обобщения и распространения эффективного педагогического опыта по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых направлений.

**В своём предметном содержании программа направлена на:**

Организацию физического воспитания школьников через:

* уроки по физической культуре;
* внеклассные спортивно-массовые мероприятия;
* Оздоровительно-профилактические акции.

Действенность системы физического воспитания обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры, их инструктивной направленностью, рациональным содержанием, количеством и объемом массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, широким вовлечением учащихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре, спорту и туризму, регулярным врачебно-педагогическим контролем за здоровьем учащихся, за учебно-воспитательным процессом.

**Основным** организационно-педагогическим **принципом** осуществления физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является дифференцированное применение средств физической культуры в занятиях со школьниками разного пола и возраста с учетом состояния их здоровья, степени физического развития и уровня подготовленности.

**Содержание деятельности Спортивного клуба**

Деятельность спортивного клуба реализуется по направлениям; соответственно участники делятся на группы по видам деятельности

* + - организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в Учреждении, в том числе организация и проведения школьного этапа городской комплексной Спартакиады общеобразовательных учреждений города Верхотурья, тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и других мероприятий по решению их Оргкомитетов.
    - воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, социальной активности обучающихся и педагогических работников Учреждения, посредством занятий физической культурой и спортом;
    - проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
    - формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;
    - пропаганду в Учреждении основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
    - поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физической культуре и спорте;
    - информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях в Учреждении, других организациях района.

Основными формами работы школьного спортивного клуба являются занятия в секциях, группах и командах, комплектующихся с учетом пола, возраста, уровня физической и спортивно-технической подготовки, а также состояния здоровья обучающихся.

Непосредственное проведение занятий в школьном спортивном клубе осуществляется педагогическими работниками Учреждения.

Занятия в школьном спортивном клубе осуществляются на условиях, определяемых локальными нормативными актами Учреждения.

Участниками школьного спортивного клуба могут быть обучающиеся Учреждения, родители (законные представители), педагогические работники Учреждения.

Все участники школьного спортивного клуба регулярно подвергаются врачебно - педагогическому контролю со стороны медицинского работника Учреждения, педагогических работников Учреждения.

**Учитель физической культуры:**

· планирует работу по физическому воспитанию школьников и разрабатывает совместно с директором перспективы и направления развития физической культуры и спорта в школе на каждом этапе;

· направляет работу школьного спортклуба;

· несет ответственность за выполнение учебной программы;

· обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности на всех видах занятий физическими упражнениями;

· осуществляет мероприятия по внедрению физической культуры в быт учеников и педколлектива;

· организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в школе, стремиться к вовлечению всех учащихся в различные формы занятий и соревнований;

· оказывает организационную и методическую помощь воспитателям групп продленного дня, классным руководителям, учителям-предметникам;

· принимает участие в проведении мероприятий по физическому воспитанию;

· обеспечивает подготовку учащихся к выполнению норм и требований государственных тестов, норм ГТО.

· организует внутришкольные соревнования и обеспечивает участие команд школы в районных (городских) соревнованиях; организует на базе школы сдачу норм ГТО;

· поддерживает контакт со спортивными обществами и внешкольными учреждениями, занимающимися физическим воспитанием школьников;

Для успешного выполнения своих обязанностей учителя ФК используют методы, приемы и формы организации, отвечающие современным требованиям теории и методики физического воспитания школьников.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные:

а) усвоения краеугольного принципа физической культуры – отношения к здоровью как безусловной ценности человека;

б) высокий уровень развития личностных качеств (воля, характер, стремление к саморазвитию, коммуникабельность, аналитические, организационные способности и др.);

в) уважительное отношение к традициям, к старшему поколению, патриотизм.

Метапредметные:

а) способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность, ставить цели и достигать их;

б) способность противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

в) способность построить позитивное общение с окружающими;

г) способность диагностировать состояние своего организма, владение способами самоконтроля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно – тематическое планирование «Шашки»** | | | | |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол.**  **часов** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Введение. ТБ на занятиях. Древность русских шашек. Культурное значение шашек. | 1 |  |  |
| 2 | Практика по шашкам. Упражнения на разбор позиций и усвоение правил. | 1 |  |  |
| 3 | Превращение пешки, взятие на проходе, игра пешки. | 1 |  |  |
| 4 | Способы выигрыша шашек. Расчёт ходов. | 1 |  |  |
| 5 | Жертва шашки, «самообложение», «роздых», «Любки» | 1 |  |  |
| 6 | Разбор тематических позиций в шашках | 1 |  |  |
| 7 | Шашки. «Роздых», «самообложение» | 1 |  |  |
| 8 | Значение центральных полей доски. Захват полей. | 1 |  |  |
| 9 | Борьба одной шашки против двух. | 1 |  |  |
| 10 | Практика шашки. Три дамки против одной. «Треугольник Петрова» | 1 |  |  |
| 11 | Правило оппозиции в шашках. | 1 |  |  |
| 12 | Дебюты в шашках. «Игра Петрова» «Игра Бодянского» | 1 |  |  |
| 13 | Практика шашки. «Кол» «Отыгрыш» | 1 |  |  |
| 14 | Основные задачи дебюта. Городская партия. Перекресток. | 1 |  |  |
| 15 | «Игра Филиппова», «Перекресток» Дебютные ловушки и комбинации. | 1 |  |  |
| 16 | Турнир между учителями и учащимися в шахматы. | 1 |  |  |
| 17 | Анализ сыгранных партий. Итоговая аттестация учащихся | 1 |  |  |
|  | Итого | 17ч |  |  |
| **Календарно – тематическое планирование «Шахматы»** | | | | |
| 18 | Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Великие люди и шахматы. | 1 |  |  |
| 19 | Изучение поля битвы | 1 |  |  |
| 20 | Изучение шахматной нотации | 1 |  |  |
| 21 | Знакомство с шахматными фигурами | 1 |  |  |
| 22 | Изучение шаха | 1 |  |  |
| 23 | Изучение мата | 1 |  |  |
| 24 | Изучение пата | 1 |  |  |
| 25 | Как начинать шахматное сражение | 1 |  |  |
| 26 | Изучение примеров дебютов | 1 |  |  |
| 27 | Изучение основ шахматной стратегии | 1 |  |  |
| 28 | Изучение мобилизации сил | 1 |  |  |
| 29 | Знакомство с пятью типами взаимодействия фигур | 1 |  |  |
| 30 | Изучение правила сражающихся фигур | 1 |  |  |
| 31 | Изучение развития дебюта | 1 |  |  |
| 32 | Изучение борьбы за центр | 1 |  |  |
| 33 | Изучение игры пешечного строя | 1 |  |  |
| 34 | Анализ сыгранных партий. Итоговая аттестация учащихся | 1 |  |  |
|  | Итого | 17ч |  |  |
| **Календарно – тематическое планирование «Лыжные гонки»** | | | | |
| 35 | Вводное занятие Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 36 | Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 37 | История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |
| 38 | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |
| 39 | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка | 1 |  |  |
| 40 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения | 1 |  |  |
| 41 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. | 1 |  |  |
| 42 | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования кросс. анализ прошедших соревнований. | 1 |  |  |
| 43 | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка | 1 |  |  |
| 44 | Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук. | 1 |  |  |
| 45 | Инструкторская и судейская практика Контрольные упражнения... Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 46 | Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 47 | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 48 | Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры | 1 |  |  |
| 49 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Имитационные упражнения. | 1 |  |  |
| 50 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 |  |  |
| 51 | Значение и способы закаливания. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения. | 1 |  |  |
|  | Итого | 17ч |  |  |
| **Календарно – тематическое планирование «Настольный теннис»** | | | | |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности. |  |  |  |
| 53 | Правила распорядка. |  |  |  |
| 54 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). |  |  |  |
| 55 | Техника передвижений у стола, координация. |  |  |  |
| 56 | Точность попадания, техника. |  |  |  |
| 57 | Атака, контратака. |  |  |  |
| 58 | Подача мяча |  |  |  |
| 59 | Удар справа, удар слева. |  |  |  |
| 60 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. |  |  |  |
| 61 | Тактические приёмы и комбинации. |  |  |  |
| 62 | Возврат мяча срезка слева влево. |  |  |  |
| 63 | Индивидуальный разбор упражнений. |  |  |  |
| 64 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). |  |  |  |
| 65 | Совершенствование подач и их приёма. |  |  |  |
| 66 | Упражнения на развитие скорости удара. |  |  |  |
| 67 | Сдача нормативов. |  |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  |  |  |
|  | Итого | 17ч |  |  |

Оснащение

№

п/п  
Наименование  
Единица

измерения  
Количество  
1.  
Теннисные мячи  
шт.  
30  
2.  
Скакалка  
шт.  
15  
3.  
Секундомер  
шт.  
1  
4.  
Конус сигнальный  
шт.  
10  
5.  
Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные  
шт.  
18  
6.  
Гимнастические маты  
шт.  
6  
7.  
Гимнастическая лестница  
шт.  
2  
8.  
Обручи  
шт.  
15  
9.  
Гимнастические палки  
шт.  
15  
10.  
Гимнастические скамейки  
шт.  
9  
11.  
Лыжные палки  
шт.  
15  
12.  
Лыжи  
шт.  
15  
13.  
Рулетка  
шт.  
1