

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Омска
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 103»

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОГО КЛУБА
на 2025-2026 гг.

Составитель:

Агеенко Иван Иванович,
учитель физической культуры

г. Омск 2025 г

Пояснительная записка

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Данная рабочая программа разработана для регулирования работы школьного спортивного клуба.

Рабочая программа для школьного спортивного клуба составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение», 2020г.), программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Учебная программа рассчитана на 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

Освоение физической культуры во внеурочное время направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование двигательного опыта;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

Обязательный минимум содержания программы включает в себя:

- 1) укрепление здоровья и личную гигиену;
- 2) оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы);
- 3) правильное дыхание и осанку;
- 4) правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений;
- 5) правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности;
- 6) способы двигательной деятельности (разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, преодоления препятствий и использование их в изменяющихся условиях. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, гимнастическом козле (висы, упоры, наскоки, лазание, стойки, шаги, махи, соскоки). Простейшие акробатические упражнения (стойки, подскоки, перекувы, равновесия, упоры, перевороты лёжа, кувырки, прыжки) в различных вариантах. Основные плавательные упражнения. Способы передвижения на лыжах. Физические упражнения на развитие ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Элементы ритмической гимнастики.

Организация работы спортивного клуба школы:

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель физкультуры.

Обязанности членов спортивного клуба школы:

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом исполнении средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Учебный процесс физической культуры является ведущим. Его основание осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках.

Актуальность: в современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей.

Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки);
- с учётом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной

деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физической деятельности» (операциональный компонент учебного предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе физкультурно-оздоровительный мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования в физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основы знаний.

Возникновение физической культуры у древних людей, её связь с их образом жизни. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Жизненно-важные способы передвижения человека. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Организация мест занятия утренней гимнастики подбор одежды и обуви для самостоятельных занятий физической культурой.

Способы деятельности. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой рукой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень».

Лыжные гонки

Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагами. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающими и скользящими шагами.

Подъем «елочкой», «полу елочкой». Спуски с пологих склонов. Торможение падением. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, содного-двух шагов; по мячу, катящему навстречу; стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону; ведение мяча, отбор мяча, ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Ведение мяча с изменением скорости. подвижные игры типа «Точная передача».

Бадминтон: развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Способов хвата ракетки. Изучение основных стоек на подаче, приёме подачи. Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки. Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая) подача, короткая

подача, плоская подача).

Волейбол: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

Техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать: способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности.

В результате изучения физической культуры ученик должен уметь:

применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;

определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

В результате изучения физической культуры ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха

Тематическое планирование

Разделы учебной программы	Количество часов
Легкая атлетика	6
Футбол	8

Бадминтон	5
Волейбол	9
Лыжная подготовка	6
Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Сроки проведения по плану	Сроки проведения по факту
Легкая атлетика 6 ч			
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Бег 30 метров (2-3 повторения). Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
2	Равномерный бег 500 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Бег на 1000 м без учета времени		
3	Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3*10 м. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бег 60 метров (у)		
4	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
5-6	Эстафеты.		
Спортивные игры. Футбол 8 ч			
7	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.		
8	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии		
9	Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Ведение мяча с изменением скорости.		
10	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.		
11-12	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
13-14	Двусторонняя игра в футбол. Учебная игра.		
Спортивные игры. Бадминтон 5 ч.			
15	Инструктаж по ТБ. Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек на подаче, приеме подачи. Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.		

16	Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).		
17	Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).		
18-19	Одиночные и парные встречи по основным правилам.		
Лыжная подготовка 6 ч.			
19-20	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг без палок. Подъем «елочкой», «полу елочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
21-22	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход		
23-24	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
Спортивные игры. Волейбол 9 ч.			
25	Инструктаж по ТБ. Техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
26	Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		
27	Техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
28	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
29-30	Игры по упрощенным правилам.		
31-32	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
33-34	Игра по правилам.		