

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

города Омска

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 103»

**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОГО КЛУБА**

на 2024-2025 гг.

Составитель:

**Агеенко Иван Иванович,
учитель физической культуры**

Омск 2024

Пояснительная записка

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», 2020 г.), программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Учебная программа рассчитана на 68 часов в год из расчета 2 часа 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.

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 возрастными 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 физкультурной деятельности» (операционный 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 задаёт определённую 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-оздоровительные 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. Торможение падением.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящему навстречу; 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.

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

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

Каратэ-до Шотокан

это вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава в Японии. Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

Тематическое планирование

Разделы учебной программы	Количество часов
Легкая атлетика	10
Футбол	14
Бадминтон	8
Волейбол	14
Лыжная подготовка	6
Восточные единоборства: каратэ-до Шотокан	16
Всего	68

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Сроки проведения по плану	Сроки проведения по факту
Легкая атлетика			
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	Эстафеты.		
Спортивные игры: Футбол			
6	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.		
7	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		
8	Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Ведение мяча с изменением скорости.		
9	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.		
10	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
11	Двусторонняя игра в футбол		
12	Игра в футбол по основным правилам		
Спортивные игры: Бадминтон			
13	Инструктаж по ТБ. Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек на подаче, приеме подачи. Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.		
14	Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).		
15	Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).		
16	Одиночные и парные встречи по основным правилам.		
Лыжная подготовка			
17	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг без палок. Подъем «елочкой», «полу елочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
18	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход		
19	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
Спортивные игры: волейбол			
20	Инструктаж по ТБ. Техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		

21	Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		
22	Техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
23	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
24	Игры по упрощенным правилам.		
25	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
26	Игра по правилам.		
Восточные единоборства: каратэ-до Шотокан			
27	Инструктаж по ТБ. Особенности стиля Шотокан. Техника стоек. Техника перемещений.		
28	Техника ударов руками. Техника ударов ногами.		
29	Техника ударов руками. Техника ударов ногами.		
30	Техника защит. Техника комбинаций.		
31	Техника защит. Техника комбинаций.		
32	Базовый договорный бой.		
33	Свободный бой до одного результативного действия.		
34	Показательные выступления		