

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Синегорская средняя общеобразовательная школа».

ПРИНЯТО
педагогическим советом
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 21 от 10.09.2022 г.



Рабочая программа
школьного спортивного клуба «Лидер»
на 2022-2023 учебный год.

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей: 6– 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Чуркина Е.Н.,
учитель физической культуры

пгт. Синегорье
2022 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Лидер» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни.

Программа предназначена для учащихся 1-9 классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю соответственно для двух групп).

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Основные задачи:

Образовательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

II. Результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

- **Правила поведения на занятиях:** Техника безопасности на занятиях ОФП. Гигиена юного спортсмена и закаливание.

Предупреждение травматизма. Влияние занятий на детский организм.

- **Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости:**

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища (на месте и в движении). Бег: старты из различных положений, бег с изменением скорости и направлении движения. Прыжки: с места, в высоту, многоскоки. Метание малых мячей на дальность и в цель. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры, эстафеты.

- **Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, взаимное сопротивление в парах; с предметами: с мячами, скакалками, обручами. Упражнения для формирования осанки. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, на руках и голове. Подвижные игры с бегом, прыжками, мячом, на внимание.

- **Упражнения и игры на развитие ловкости:** общеразвивающие упражнения на гибкость: поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад, наклоны, поднимание и махи ногами, бег на месте и «змейкой», прыжки. Акробатические упражнения.
- **Контрольные нормативы:** прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, подтягивание на высокой и низкой перекладине, вис, отжимания, приседания, бег.
- **Игры и соревнования:** Игры на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, командные игры

IV. Тематическое планирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила поведения на занятиях.	2	2	-
2	Упражнения и игры на развитие выносливости.	9	-	9
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	10	-	10
4	Упражнения и игры на развитие ловкости.	9	-	9
5	Игры и соревнования.	4	-	4
6	Всего часов:	34	2	32

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	1	1-я неделя
2	Гигиена юного спортсмена и закаливание.	1	
3	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения.	1	2-я неделя
4	Развитие гибкости. Упражнения с партнерами, акробатические, с предметами.		
5	Развитие силовой выносливости и силовых способностей. Подтягивание.	1	3-я неделя
6	Развитие силовой выносливости и силовых способностей.	1	
7	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	4-я неделя
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Разнообразие прыжков.	1	
9	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1	5-я неделя
10	Развитие координационных способностей. Типы ходьбы, бега, прыжков.	1	
11	Развитие координационных способностей. Упражнения со скакалкой, перекладине.	1	6-я неделя
12	Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.	1	
13	Развитие координационных способностей. Беговые и прыжковые эстафеты.	1	7-я неделя
14	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения на развитие мышц рук, туловища.	1	
15	Освоение висов и упоров.	1	8-я неделя
16	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
17	Силовые упражнения. Подтягивания на перекладине	1	9-я неделя
18	Развитие координационных способностей. Упражнения на быстроту и точность реакций.	1	
19	Развитие координационных способностей. Упражнения с мячами.	1	10-я неделя
20	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты из различных исходных положений.	1	
21	Развитие гибкости. Упражнения с предметами.	1	11-я неделя
22	Освоение акробатических упражнений. Стойка на лопатках.	1	
23	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя.	1	12-я неделя
24	Развитие гибкости. Упражнения для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов.	1	

25	Освоение акробатических упражнений. Кувырки, мост.	1	13-я неделя
26	Освоение акробатических упражнений. Стойка на лопатках, на голове и руках.	1	
27	Упражнения на гимнастическом козле, бревне	1	14-я неделя
28	Силовые упражнения на развитие мышц, рук, ног.	1	
29	Силовые упражнения на развитие мышц груди и брюшного пресса.	1	15-я неделя
30	Проведение соревнований и игр.		
31	Проведение соревнований и игр.	1	16-я неделя
32	Проведение соревнований и игр.	1	
33	Проведение соревнований и игр.	1	17-я неделя
34	Подведение итогов.	1	