

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новокаламинская средняя школа № 6»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
«31» 08 2021.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
школьного спортивного клуба «Феникс»  
физкультурно-спортивной направленности

базовый уровень

возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации: 2021-2022 год.

Автор:  
педагог дополнительного образования  
Воробьева Анна Игоревна

п. Новая Калами  
2021

## Пояснительная записка

**Программа школьного спортивного клуба «Феникс» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-11 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

**Новизна программы.** Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в игровых видах спорта, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении подвижных и спортивных игр.

**Направленность программы.** Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Актуальность программы.** Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей школы.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Адресат программы:**

1 группа: 7-8 лет (1 класс)

2 группа: 9-18 лет (2-11 класс)

**Наполняемость группы:** минимальное количество 5 человек, максимальное - не ограничено.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:**

1 год обучения - 315 часов

**Формы обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

	Секции	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	
1	«Подвижные игры» 1 класс	9:50-10:30						
2	Спортивные игры						8.00-12.00	

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- Участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- Развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- Оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов

- Организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

## Содержание программы

### 1 группа:

#### **Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития спортивных и подвижных игр. Современное состояние спортивных и подвижных игр. Правила безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Начальная диагностика.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Практика: прогулка, подвижные игры .

### 2 группа:

#### **Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития спортивных и подвижных игр. Современное состояние спортивных и подвижных игр. Правила безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **Техническая подготовка.**

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Тактическая подготовка.**

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### **Итоговое занятие**

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Практик а	
1 группа					
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	1		
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	168		168	
2 группа					
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	54		54	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	54		54	
4.	<b>Техническая подготовка.</b>	16		16	
5.	<b>Тактическая подготовка.</b>	13		13	
6.	<b>Итоговое занятие</b>	8		8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>315</b>	<b>2</b>	<b>313</b>	

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметные результаты:**

- приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## Календарный учебный график

**Начало учебного года** – 1 сентября

**Окончание учебного года** - 31 мая 2022 года

**Продолжительность учебного года:**

2-8,10 класс – 34 учебные недели

1,9,11 - 33 учебные недели

**Продолжительность учебных четвертей:**

1 четверть – 7 недель

2 четверть – 8 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 9 недель

**Продолжительность каникул:**

Осенние – 9 календарных дней

Зимние – 12 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – 92 календарных дня

**Сроки проведения промежуточной аттестации:**

последние 2 учебные недели учебного года.

### Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Волейбольная сетка универсальная.

Школьный стадион, хоккейная коробка.

**Кадровое обеспечение:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

## **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме контрольных спортивных игр. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в муниципальных соревнованиях.

## **Рабочие программы**

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности спортивные и подвижные

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) план мероприятий ШСК «Феникс»;
- 2) содержание курса.
- 3) план спортивно-массовых мероприятий

### Список литературы

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
2. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2019 г.
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2017
4. Губа В.П., Розин А.В. Модернизация теории и методики спортивных игр //Теория и методика физической культуры. – 2010.- 34.- С. 16-20.
5. Водякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры /М.В. Водякин. – Волгоград: Учитель, 2017. – 127с. ISBN 5-7057-1026-7