

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
департамент образования администрации города Дзержинска
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1»
(МБОУ «Средняя школа №1»**

Рекомендована
методическим советом
МБОУ «Средняя школа №1»
г. Дзержинска
протокол №1 от 01.09.2021 г.

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Средняя школа №1»
от 30.08.2021 г. № 224-п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования детей
«Школьный спортивный клуб»
Срок реализации: 1 год
Возраст 10-16 лет**

г. Дзержинск, 2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка по физической культуре «Школьный спортивный клуб» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2007 г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации .

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре составлено в соответствии с программой.

Рабочая составлена с использованием нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Постановление Правительства Ростовской области «Об утверждении Концепции развития системы образования Ростовской области на период до 2020 года» от 19.07.2012. №659.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р «План мероприятий на 2015 — 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В результате освоения содержания дополнительного программного материала занимающихся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Место учебного кружка по Физической культуре в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для проведения кружка по Физической культуре на этапе начального и среднего общего образования отводится не менее 35 часов из расчета 1 часа в неделю. В соответствии с расписанием уроков МБОУ «Средняя школа №1» на 2021-2022 учебный год и весь программный материал будет пройден.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

ПОНЯТИЯ: *эстафета, темп, длительность бега*; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движения;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий.

III. Календарно-тематическое планирование кружка «Школьный спортивный клуб»

№ раздела	Наименование раздела программы	Тема занятий	Кол-во часов	Порядковый № занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки занимающихся	Дата проведения
							план
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Введение(1 час)	История физкультуры и спорта. Инструктаж по ТБ	1	№ 1	Страницы истории физкультуры и спорта. Инструктаж по технике безопасности		
2	Лёгкая атлетика (8 часов)	Ходьба и бег	2	№ 2	Росто-весовые показатели. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	
				№ 3	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	
		Прыжки	3	№ 4	Психологические особенности возрастного развития. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	

				№ 5	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться					
				№6	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться					
				Метание	3	№ 7	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель			
						№ 8	Научитесь управлять собой. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 7 – 9 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель			
						№9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 7 – 9 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель			
				4	Гимнастика	Акробатика.		№10	Самоконтроль. Дневник	Уметь выполнять строевые	

10 часов)	Строевые упражнения	2		самоконтроля. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
			№11	История возникновения и развития физической культуры. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
	Висы.	4	№12	Олимпиады современности. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	
			№13	Режим труда и отдыха. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	
			№14-15	Вредные привычки и способы избавления от них. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка	Уметь выполнять висы и упоры	

					картофеля». Развитие силовых качеств		
		Опорный прыжок, лазание по канату	4	№16-17	Первая помощь при травмах: потертости, раны, ссадины. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	
				№18-19	Первая помощь при травмах: кровотечения, вывихи, растяжения мышц. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	
5	Подвижные игры (15 часов)		15	№20-21	История возникновения подвижных игр. ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	
				№22-23	Утренняя гимнастика. ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	
				№24-25	Тренировка начинается с разминки. ОРУ, Ловля и передача мяча в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	

				<p>кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол</p>	
			№26-27	<p>Выбор видов спорта для самостоятельными занятиями физкультурой и спортом. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол</p>	
			№28-29	<p>Развитие силы и быстроты. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол</p>	
			№30-31	<p>Развитие выносливости и гибкости. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол</p>	
			№32-33	<p>Гигиена занятий физическими упражнениями. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол</p>	

				№34	<p>Ваш домашний стадион. ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол</p>	
--	--	--	--	-----	--	--	--

IV. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение. 2010. (Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М: Просвещение, 2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей – М: Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты, скамейки секундомер,

Техническое обеспечение:

- мячи баскетбольные
- мячи резиновые
- мячи набивные (1-3кг)
- мячи для метания (150г)
- мячи футбольные
- бревно гимнастическое, низкое
- мячи волейбольные
- скакалки
- гимнастическое покрытие;
- гимнастические маты;
- спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);
- секундомер;
- измерительная рулетка;
- стойки для прыжков в высоту.

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
3. Скамейка гимнастическая – Г
4. Мост гимнастический подкидной – Г
5. Тренажеры
6. Коврик гимнастический- Г
7. Гири
8. Скакалка гимнастическая – Г
9. Гантели
10. Палка гимнастическая – Г
11. Сетка для переноса мячей – Д

12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
13. Мячи баскетбольные - Г
14. Мячи волейбольные — Г
15. Сетка волейбольная – Д
16. Стойки волейбольные – Д
17. Мячи футбольные – Г
18. Аптечка медицинская – Д
19. Спортивный зал – игровой
20. Секундомер – Д
21. Измерительная лента – Д
22. Перекладина
23. Брусья
24. Козел

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

Образовательные Интернет – ресурсы. Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz
 - Интернет-ресурсы для учителя физкультуры.
www.uforum.uz/showthread.php?t=3926
 - Российский журнал "Физическая культура"
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
 - Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
 - Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
 - 'Спортивные ресурсы в сети Интернет' http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
 - Каталог образовательных интернет-ресурсов
- Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре [edu.ru>modules.php...](http://edu.ru/modules.php...)