

г. Новочеркасск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 20

С.В. Ленецкая

Приказ от 31.08.2022 № 170 – О

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «ШСК»

физкультурно – спортивной направленности

на 2022 – 2023 учебный год

количество часов: 72

педагог дополнительного образования: Клочкова Нина Владимировна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «ШСК» физкультурно – спортивной направленности составлена в соответствии с Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ СОШ № 20.

Данная программа разработана в соответствии с Положением о школьном спортивном клубе «ФизкультУра!» МБОУ СОШ № 20. На реализацию программы согласно учебному плану отводится 2 часа в неделю, что составляет 72 часов в год.

Цель:

- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья.
- Выработка потребности в здоровом образе жизни;
- развитие у школьников общественной активности и трудолюбия,
- творчества и организаторских способностей;

## Планируемые результаты

*К концу обучения обучающиеся научатся:*

- проводить специальную разминку;
- базовым и специальным упражнениям;
- основам судейства;

*получат возможность узнать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований

*Разовьют следующие качества:*

- быстроту реакции и ловкость;
- улучшат выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

*Личностные результаты* – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

*Метапредметные результаты* – формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

*Познавательные УУД:*

- проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

*Предметные результаты* – формирование навыков игры, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов               | Общее количество часов | Сроки изучения      | Основное содержание темы   | Универсальные учебные действия  |
|-------|-------------------------------------|------------------------|---------------------|--|---|
| 1.    | Вводный блок.                       | 2 часов                | 05.09               | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.         |
| 2.    | Краткий обзор развития физкультуры. | 4 часов                | 12.09<br>–<br>19.09 | История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.   | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |

|    |  |         |                     |   |  |
|----|--|---------|---------------------|---|--|
|    |  |         |                     |   | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.   |
| 3. | Рабочие места, оборудование, снаряжение. | 4 часов | 10.10<br>–<br>24.10 | Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.   | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 4. | Гигиена и самоконтроль занятий.          | 4 часов | 24.10<br>–<br>14.11 | Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». | Знать факторы для укрепления здоровья. Правила безопасности на занятиях. Выполнять разученные технические приемы игры в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении   |

|    |                              |          |                     |  |  |
|----|------------------------------|----------|---------------------|--|--|
|    |                              |          |                     |  | игровых задач, возникающих в процессе игры.<br>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.   |
| 5. | Общая физическая подготовка. | 38 часов | 03.10<br>–<br>15.05 | <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.</p> <p>Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).</p> <p>Практические занятия. Разминка.</p> | <p>Уметь выполнять базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта</p> <p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> |

|    |   |    |                     |  |   |
|----|---|----|---------------------|--|---|
|    |   |    |                     | <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.</p> |   |
| 6. | Соревнования. Культурно-массовая и воспитательная работа. | 20 | 28.11<br>-<br>22.05 | Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.  | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Знать правила игры. |

## Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия   | Примечание |
|-------|-----------------|--|------------|
| 1.    | 05.09           | Правила поведения в спортивном зале.   |            |
| 2.    | 05.09           | Техника безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях.                         |            |
| 3.    | 12.09           | Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России.                |            |
| 4.    | 12.09           | Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России.                |            |
| 5.    | 19.09           | История возникновения Олимпийских игр.   |            |
| 6.    | 19.09           | История возникновения Олимпийских игр.   |            |
| 7.    | 26.09           | Соревнования по мини футболу.  |            |
| 8.    | 26.09           | Соревнования по мини футболу.  |            |
| 9.    | 03.10           | Легкоатлетические упражнения.  |            |
| 10.   | 03.10           | Легкоатлетические упражнения.  |            |
| 11.   | 10.10           | Кросс.   |            |
| 12.   | 10.10           | Спортивная терминология.   |            |
| 13.   | 17.10           | Специальная терминология различных видов спорта.                                     |            |
| 14.   | 17.10           | Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.                             |            |
| 15.   | 24.10           | Рабочее место.   |            |
| 16.   | 24.10           | Общий режим дня.   |            |
| 17.   | 07.11           | Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. |            |
| 18.   | 07.11           | Гигиена занятий.   |            |
| 19.   | 14.11           | Вред курения.  |            |
| 20.   | 14.11           | Укрепление здоровья и закаливание.   |            |
| 21.   | 21.11           | Укрепление здоровья и закаливание.   |            |
| 22.   | 21.11           | Базовые и специальные упражнения   |            |
| 23.   | 28.11           | Соревнования настольный теннис.  |            |
| 24.   | 28.11           | Соревнования настольный теннис.  |            |
| 25.   | 05.12           | Легкоатлетические упражнения.  |            |
| 26.   | 05.12           | Легкоатлетические упражнения.  |            |
| 27.   | 12.12           | Базовые и специальные упражнения   |            |
| 28.   | 12.12           | Базовые и специальные упражнения   |            |
| 29.   | 19.12           | Соревнования пионербол.  |            |
| 30.   | 19.12           | Соревнования пионербол.  |            |
| 31.   | 26.12           | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                              |            |



|     |       |   |  |
|-----|-------|---|--|
| 32. | 26.12 | Значение общей физической подготовки.                 |  |
| 33. | 09.01 | Эстафеты «зимние забавы».                             |  |
| 34. | 09.01 | Эстафеты «зимние забавы».                             |  |
| 35. | 16.01 | Базовые и специальные упражнения                      |  |
| 36. | 16.01 | Базовые и специальные упражнения                      |  |
| 37. | 23.01 | Соревнования волейбол.                                |  |
| 38. | 23.01 | Соревнования волейбол.                                |  |
| 39. | 30.01 | Игры и эстафеты.                                      |  |
| 40. | 30.01 | Игры и эстафеты.                                      |  |
| 41. | 06.02 | Влияние занятий физическими упражнениями на организм. |  |
| 42. | 06.02 | Влияние занятий физическими упражнениями на организм. |  |
| 43. | 13.02 | Соревнования по шашкам.                               |  |
| 44. | 13.02 | Соревнования по шашкам.                               |  |
| 45. | 20.02 | Веселые старты.                                       |  |
| 46. | 20.02 | Веселые старты.                                       |  |
| 47. | 27.02 | Соревнования ГТО.                                     |  |
| 48. | 27.02 | Соревнования ГТО.                                     |  |
| 49. | 06.03 | Спортивный праздник «Весеннее настроение».            |  |
| 50. | 06.03 | Спортивный праздник «Весеннее настроение».            |  |
| 51. | 13.03 | Соревнования дартс.                                   |  |
| 52. | 13.03 | Соревнования дартс.                                   |  |
| 53. | 20.03 | Базовые и специальные упражнения                      |  |
| 54. | 20.03 | Базовые и специальные упражнения                      |  |
| 55. | 27.03 | Соревнования по стритбол.                             |  |
| 56. | 27.03 | Соревнования по стритбол..                            |  |
| 57. | 03.04 | Соревнования ГТО.                                     |  |
| 58. | 03.04 | Соревнования ГТО.                                     |  |
| 59. | 10.04 | Легкоатлетические упражнения.                         |  |
| 60. | 10.04 | Легкоатлетические упражнения.                         |  |
| 61. | 17.04 | Соревнования по л/атлетике.                           |  |
| 62. | 17.04 | Соревнования по л/атлетике.                           |  |
| 63. | 24.04 | Веселые старты.                                       |  |
| 64. | 24.04 | Веселые старты.                                       |  |
| 65. | 02.05 | День здоровья.  |  |
| 66. | 02.05 | День здоровья.  |  |
| 67. | 12.05 | Подвижные игры.                                       |  |
| 68. | 12.05 | Подвижные игры.                                       |  |
| 69. | 15.05 | Час здоровья.   |  |
| 70. | 15.05 | Час здоровья.   |  |
| 71. | 22.05 | Вредным привычкам-нет.                                |  |
| 72. | 22.05 | Вредным привычкам-нет.                                |  |

## **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2021 г.

2. Программный материал по спортивным играм.

*Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции.*

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2020 г).*

3.

Спортивный инвентарь.

Согласовано

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Иванова Т.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.