

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2022г.

Утверждено
приказом МБОУ ВНОШ
от 31.08.2022г. № 23-2



**Рабочая программа
Дополнительного образования
Спортивный клуб**

Уровень образования: начальное общее образование

Уровень обучения: базовый

Количество часов по учебному плану: 34ч

Планирование составлено на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

2.Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ГЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш»). Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений.-из-во «просвещение» 2011г., Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/ Под.общ.ред. Г.А.Халемского -2-е изд. Испр. И доп.-М: Изд-во ИЦЭНАС, 2004

Рабочую программу составила:
Власенко Евгения Михайловна

2022 год

Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спортивный клуб» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спортивный клуб» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с пионерболом, мини-футболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивный клуб» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 класс, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 34 часа в год; 136 часов за 4 года обучения.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, мини-футбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) |

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спортивный клуб» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спортивный клуб»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты изучения

Личностные результаты

- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Метапредметные результаты

- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость), умение работать в команде;
- играть в спортивные игры ;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

Содержание

Физическая культура и спорт. Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена школьника. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом (ЧСС).

Подвижные игры: Незатейливые игры. Игры для формирования правильной осанки. Игры с летающей тарелкой. Речевые игры. Игры – подражания. Сюжетные игры. Подвижные игры. Игры с дидактическим и сюжетным содержанием. Спортивный час (игры по желанию детей)

ЛФК (лечебная физкультура). Звуковая и дыхательная гимнастика. Игровые карточки. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.

Мини- футбол, пионербол, лыжи. Упражнения с предметами и без предметов. Технические и тактические действия игроков. Подвижные игры с мячом, подготовка к лыжным соревнованиям. Техника лыжного хода. Спуск, подъем.

Закаливание организма на свежем воздухе. Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности. Зимние игры на лыжах. Игры на снеговой площадке. Зимние забавы. Лыжные прогулки с применением лыжных ходов на местности. Свободное катание на лыжах. Свободное катание на лыжах с горок. Передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности. Эстафеты на лыжах. Лыжная прогулка знакомство с зимним лесом.

Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный бег. Обычный бег в чередование с ходьбой. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Разновидности прыжков. Метание малого мяча на заданное расстояние.

Инструкторская и судейская практика. Проведение самостоятельной разминки с группой. Судейство игр в своей подгруппе. Правила подвижных игр.

Тематическое планирование

| № п.п | Наименование разделов | Всего часов | Практические работы |
|--------------|---|--------------------|----------------------------|
| 1. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 | |
| 2. | Физическая культура и спорт | 1 | |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 10 |
| 4. | ЛФК (лечебная физкультура). | 1 | |
| 5. | Мини- футбол, пионербол, лыжи | 11 | 11 |
| 6. | Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. | 10 | 10 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика. | 1 | |
| 8. | Итого | 35ч | 31 |

Календарно-тематическое планирование работы «Спортивный клуб»
на 2022-2023 учебный год

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | Инструкция № 1 по технике безопасности для учащихся при занятиях подвижными играми Подвижная игра «Класс, смирно!» | 1 |
| 2. | Подвижная игра «Салки» /различные варианты/. | 1 |
| 3. | Инструкция № 4 по технике безопасности для учащихся на занятиях по мини-футболу Соревнования по «Мини-футболу» | 2 |
| 4. | Инструкция № 3 по технике безопасности для учащихся при занятиях лёгкой атлетикой Подготовка к нормам ГТО «Бег на 30м,60м,1км» | 1 |
| 5. | Подготовка к нормам ГТО «Бег на 30м,60м,1км» | 1 |
| 6. | Подвижная игра «Воробьи-вороны». | 1 |
| 7. | Инструкция № 2 по технике безопасности для учащихся при занятиях на открытых спортивных площадках Мини-футбол | 1 |
| 8. | Инструкция № 5 по технике безопасности учащихся при занятиях в спортивном зале Подготовка к нормам ГТО «Подтягивание на низкой перекладине» | 1 |
| 9. | Подвижная игра «Муравейник». | 1 |
| 10. | Подготовка к нормам ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» | 1 |
| 11. | Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |
| 12. | Инструкция № б для учащихся по технике безопасности на занятиях игровыми видами спорта Игра в пионербол | 1 |
| 13. | Игра в пионербол | 1 |
| 14. | Игра в пионербол | 1 |
| 15. | Соревнования по пионерболу | 1 |
| 16. | Инструкция № 7 по технике безопасности для учащихся на занятиях лыжной подготовке Строевые упражнения с лыжами. | 1 |
| 17. | Техника ступающего шага и одноопорное | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | скольжение. | |
| 18. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 19. | Техника подъёма «лесенкой». | 1 |
| 20. | Подготовка к нормам ГТО «Бег на лыжах 1 км» | 1 |
| 21. | Значение занятий ФК и спортом на свежем воздухе. Прохождение дистанции 2000 м. | 1 |
| 22. | Соревнования «Весёлые лыжи» | 1 |
| 23. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 24. | Подвижная игра «Салки» /различные варианты». | 1 |
| 25. | Подготовка к нормам ГТО «Наклон вперед из положения стоя» | 1 |
| 26. | Подготовка к нормам ГТО «Прыжок в длину с разбега» | 1 |
| 27. | Подготовка к нормам ГТО «Метание мяча весом 150 гр.» | 1 |
| 28. | Сдача норм ГТО | 1 |
| 29. | Инструкция № 8 по техника безопасности при проведении спортивных мероприятий Подготовка к легкоатлетическим соревнованиям | 1 |
| 30. | Легкоатлетические соревнования | 2 |