

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа
Суджанского района Курской области»

Принята на заседании
педагогического совета от
29.08.2023г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Спортивный клуб ТОРнадо»
Уровень реализации: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Вид программы: модифицированная.

Автор-составитель:
Колесов Александр Александрович
педагог дополнительного образования

с. Черкасское Поречное 2023год.

Пояснительная записка.

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. Для Курской области регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Данная программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Программа по общей физической подготовке (ОФП) спортивного клуба «ТОР надо» направлена на укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки; составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей.

Цель программы:

Активизация процессов психо - физиологической адаптации школьников к современному миру.

Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.
- Дать учащимся знания и практические навыки, необходимые для овладения жизненно-важными двигательными действиями; способствовать развитию ловкости, силы, быстроты, выносливости и других физических качеств.
- Содействовать укреплению здоровья и физическому развитию детей, повышению физической и умственной работоспособности.

- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма,
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях,
- развивать коммуникативные способности.

Раздел 2. Общая характеристика курса.

Программа рассчитана на обучающихся 5-11 класса. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения /ОРУ/),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивном зале образовательного учреждения.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 мину, бег 30 м,/ см. Таблицу 1/.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Раздел 3. Место курса во внеурочной деятельности.

Время, отведенное на занятия по курсу, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Раздел 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В программе курса выделены два ценностных ориентира: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первый ценностный ориентир включает:

- *знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;*
- *простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;*
- *комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.*

Второй ценностный ориентир включает:

- *знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;*
- *простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;*
- *жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.*

Раздел 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Общая физическая подготовка»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- *формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;*
- *формирование уважительного отношения к культуре других народов;*
- *развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;*
- *развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;*

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Раздел 6. Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Основы знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30 - 60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.

4. Баскетбол

5. Футбол

Чтение: работа с информацией.

1. Получение, поиск и фиксация информации.

- *воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (бытового характера, информационные тексты);*
- *работать с информацией, представленной в разных формах (рисунок, схема);*

2. Применение и представление информации.

- *участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного;*

- *использовать полученный читательский опыт для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прослушанном материале.*
3. Оценка достоверности получаемой информации.
- *на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов.*

Раздел 8. Материально – техническое обеспечение
курса Общая физическая подготовка

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр. Мегафон	Д Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м). Козёл гимнастический.	П П	

Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П	
Стенка гимнастическая.		
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	П К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	П	
Мат гимнастический.	П	
Акробатическая дорожка.		
Гимнастический подкидной мостик.		
Коврики: гимнастические, массажные.	К	
Кегли.	Д	
Обруч пластиковый детский.	П	
Планка для прыжков в высоту.		
Стойка для прыжков в высоту.	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	Д	
Лента финишная.	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков.	Д	
Рулетка измерительная.	Д	
	Д	
	Д	
	Д	
	К	
	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.		
Льжи детские (с креплениями и палками).	П	
Щит баскетбольный тренировочный.	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей.	П	

Жилетки игровые с номерами. Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка	К Д Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настоль- ный тенни Футбол. Шахматы (с доской). Шашки (с доской). Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П П П П П П	

К-полный комплект (на каждого ученика класса)

П- комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся)

Д- демонстрационный экземпляр (не менее одного на группу)

Дидактическое и методическое обеспечение.

1. Белоножкина О.В и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград,2006.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М.,1985.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1994.
4. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1994.
5. Васильков Г.А. Васильков В.Г. От игры- к спорту.1985.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки Здоовья.М.,2004.
7. Ермолаев Ю.А. Ермолаева Ю.Ю. Народные подвижные игры.1990.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1990.
9. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.
10. Иванов Ю.И. Михайлова Э.И. Играйте на здоровье.М.,1991.
11. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение», 1986.
12. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1990.
13. Качашкин В.Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978
14. Вольфганг Ломан. Бег, прыжки, метания.М.1985.
15. Малков Е.А. Подружись с королевой спорта. 1987г.
16. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М., 1989.
17. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Кемерово, 2001.
18. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.
19. Тарасова М.В. Сценарии праздников и игровых занятиях. М., 2003.
20. Чернецкий Ю.М Ода спорту Челябинск 1993г
21. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Фактическая дата проведения
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики.	1		
2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики.	1		
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования.	1		
4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования.	1		
3	Преимущества регулярных тренировок. Питание.	1		
4	Техника безопасности при выполнении упражнений.	1		
5	Медленный бег, низкий старт. Подвижные игры. «Русская лапта»	1		
6	Медленный бег, низкий старт. Подвижные игры.	1		
7	Низкий старт. Бег до 60 м. Подвижные игры.	1		
8	Низкий старт. Бег до 60 м. Подвижные игры.	1		

9	Кросс 1000-1500 м. Подвижные игры.	1		
10	Кросс 1000-1500 м. Подвижные игры.	1		
11	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры	1		
12	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры	1		
13	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Подвижные игры.	1		
14	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Подвижные игры.	1		
15-16	Внутри школьные соревнования.	1		
17	Внутри школьные соревнования.	1		
18	Удары по мячу средней, внутренней, внешней частью подъема.	1		
19	Удары по мячу средней, внутренней, внешней частью подъема	1		
20	Удары по мячу средней, внутренней, внешней частью подъема	1		
21	Удары по мячу средней, внутренней, внешней частью подъема.	1		
22	Удары по мячу средней, внутренней, внешней частью подъема	1		
23	Удары по мячу средней, внутренней, внешней частью подъема.	1		
24	. Удары с места по катящемуся мячу.	1		
25	Удары с места по катящемуся мячу.	1		
26	Удары с места по катящемуся мячу.	1		
27	Удары с места по катящемуся мячу.	1		
28	. Удары с места по катящемуся мячу.	1		
29	. Удары с места по катящемуся мячу.	1		

30	Удары на точность.	1		
31	Удары на точность.	1		
32	Удары на точность.	1		
33	Удары на точность.	1		
34	Остановка опускающегося мяча, ведение по прямой с изменением направления.	1		
35	Остановка опускающегося мяча, ведение по прямой с изменением направления.	1		
36	Остановка опускающегося мяча, ведение по прямой с изменением направления.	1		
37	Отбор мяча. Тактические действия игрока на поле.	1		
38	Отбор мяча. Тактические действия игрока на поле.	1		
39	Отбор мяча. Тактические действия игрока на поле.	1		
40	Отбор мяча. Тактические действия игрока на поле.	1		
41	Тактические действия игрока на поле.	1		
42	Внутри школьные соревнования.	1		
43	Настольный теннис; удары по мячу, удар с верхним вращением ("накат"), справа, слева. Удар с нижним вращением. Удары нападающие и защитные, по прямой и косые, с низким и высоким отскоком Игра на счет.	1		
44	удары по мячу, удар с верхним вращением ("накат"), справа, слева. Удар с нижним	1		

	вращением. Удары нападающие и защитные, по прямой и косые, с низким и высоким отскоком Игра на счет.			
45	удары по мячу, удар с верхним вращением ("накат"), справа, слева. Удар с нижним вращением. Удары, нападающие и защитные, по прямой и косые, с низким и высоким отскоком Игра на счет.	1		
46	удары по мячу, удар с верхним вращением ("накат"), справа, слева. Удар с нижним вращением. Удары, нападающие и защитные, по прямой и косые, с низким и высоким отскоком Игра на счет.	1		
47	удары по мячу, удар с верхним вращением ("накат"), справа, слева. Удар с нижним вращением. Удары, нападающие и защитные, по прямой и косые, с низким и высоким отскоком Игра на счет.	1		
48	Двусторонняя игра на счет.	1		
49	Внутри школьные соревнования.	1		
50	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад	1		
51	Лазанье по канату в три приема Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полу шпагат (д)	1		
52	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
53	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		

54	2-х сторонняя игра.	1		
55	Совершенствование техники подач и передач.	1		
56	Совершенствование техники блокирования.	1		
57	Игра на слабого игрока.	1		
58	Основы стрельбы, правила поведения в тире, приемы стрельбы.	1		
59	Основы стрельбы, правила поведения в тире, приемы стрельбы.	1		
60	Стрельба из пневматической винтовки.	1		
61	Внутри школьные соревнования.	1		
62	Подготовка к походу. Установка и оборудование палатки.	1		
	Распределение обязанностей во время похода. Разведение костра «звезда».	1		
63	Движение в походе. Разведение костра «таёжный». Подготовка площадки, порядок установки палатки.	1		
64	Преодоление крутых склонов. Разведение костра «шалаш».	1		
65	Преодоление лесных зарослей. Переноска пострадавшего на носилках по различным склонам.	1		
	Преодоление заболоченных участков.	1		
66	Переправа вброд.	1		

	Переправа по перилам по бревну, самостраховка скользящим карабином.	1		
67	Подвесная переправа параллельные верёвки.	1		
	Переноска пострадавшего на спине.	1		
68	Сооружение простейших укрытий.	1		
	Внутри школьные соревнования.	1		
69	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".	1		
70	Кросс 1000-1500 м. Метание малого мяча на дальность.	1		
71	Внутри школьные соревнования.	1		
72	Внутри школьные соревнования.	1		