Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №24 имени Бориса Рукавицына

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании МС  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ | Утверждаю  Директор школы \_\_\_\_\_ И.И. Дедкина  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Спортклуб. Дни здоровья»**

Срок реализации 1 год

Возраст детей 1-11 класс

Автор-разработчик программы: Сысоева Евгения Владимировна

Учитель физической культуры

г. Рыбинск

2019-2020

1.1.**Пояснительная записка**

**Направленность**

Физкультурно-спортивная направленность. Эта направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами **физической** **культуры**, **спорта**, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни

**Актуальность разработки программы.**

Проблема работы с детьми чрезвычайно актуальна для современного российского общества.

Современная школа в условиях быстро меняющегося мира должна наряду с созданием целостной системы универсальных знаний и компетентностей учащихся формировать опыт самостоятельной интеллектуальной и творческой деятельности, личной свободы и ответственности ученика.

Исходя из этого, актуальной задачей развития современного образовательного учреждения является создание условий для развития инновационного образовательного пространства, способного обеспечить высокий уровень детского саморазвития, самореализации в будущей самостоятельной профессиональной деятельности.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Отличительные особенности**

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Программа «Спортклуб» состоит из четырех модулей: спортивные игры (волейбол, баскетбол); акробатика; ритмическая гимнастика и народная игра.

**Адресат программы:** учащиеся 1-11 классов школы, педагогические работники, родители (лица, их заменяющие), местный социум.

**Объем:** программа краткосрочная 1-4 классы - 4 +2ч: 5-11 классы – 8+2ч

**Формы обучения:** Практические и теоретические занятия

**Срок реализации программы*:*** 1 год

**Режим занятий:** по программе занятия проходят в 20 группах-1-4 класс 1раз в четверть и 2 часа в мае «спортПраздник», 5-11класс 1 раз в месяц и 2 часа в мае аттестация у каждой группы)

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель***

* Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, интереса к занятиям спортом, к ЗОЖ, к окружающему миру, творческому подходу к любому делу.
* Подготовка к спортивным состязаниям и участие в соревнованиях разного уровня
* Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

***Основные задачи программы:***

* популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
* расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
* Обеспечение участие одаренный детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
* Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»
* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;
* развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* воспитание моральных и волевых качеств.

***Образовательные:***

* ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
* сформировать навык правильной осанки;
* обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
* изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
* ознакомить с основным приемам массажа и само - массажа.

***Развивающие:***

* развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
* способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
* развивать интерес к физической культуре и спорту.

***Воспитательные:***

* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

***Оздоровительные:***

* повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
* осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

**1.3 Содержание программы**

**Учебно-методический план 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование***  ***разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***Количество часов*** | |
| ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | **Подвижные игры - 1 часа** | | | |
|  | Подвижные игры для детей начальной школы | 1 | 0.5 | 0.5 |
| **2** | **Акробатика – 1час** | | | |
| 2.1 | Акробатические упражнения | 1 |  | 1 |
| **3** | **Ритмическая гимнастика – 1час** | | | |
| 3.1. | Разучивание комплекса ритмической гимнастики  с сложно – комбинированными упражнениями. | 1 |  | 1 |
| **4** | **Русские народные игры –1 часа** | | | |
| 4.1. | Русские народные игры и забавы для младшего школьного возраста | 1 | 0.5 | 0.5 |
| **5.** | **Спортивные состязания – 2 часа** | | | |
| 5.1. | Спортивные состязания | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО | 6 | 1 | 5 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**1.Подвижные игры**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Игры с бегом, мячом, с прыжками, малой подвижности, игры-эстафеты

**2. Акробатика**

*Упражнения на развитие гибкости*

- ходьба в приседе; наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах;

- комплексы общих развивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища. *Упражнения на развитие ловкости и координации*

- произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке;

- воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами;

- преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через

горку матов и т.п.;

- равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и поскоками;

- передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

*Упражнения на формирование осанки*

- упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой;

- под музыкальное сопровождение; танцевальные движения;

- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

*Акробатические упражнения*

- упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд (назад);

- «мост» из положения лёжа на спине; элементы танцевальной и хореографической подготовки;

- парная акробатика: хваты, основы балансирования начальное обучение акробатическим

прыжкам.

**3**. **Ритмическая гимнастика.**

Что такое ритмическая гимнастика. Познакомить с техникой безопасности. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма. Основные танцевальные правила. Приветствие.  Постановка корпуса. Техника выполнения приставного шага. Уметь правильно выполнять боковой галоп . Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.  Составление комплексов ритмической гимнастики силовой направленности

**4. Русские-народные игры**

*Теория*. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
* Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".**

**Учебно-методический план 5-11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование***  ***разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***Количество часов*** | |
| ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | **Спортивные игры - 2 часа** | | | |
| 1.1. | Волейбол. Баскетбол | 2 | 0.5 | 1.5 |
| **2** | **Акробатика – 2 часа** | | | |
| 2.1 | Акробатические упражнения | 2 | 0.5 | 1.5 |
| **3** | **Ритмическая гимнастика – 2час** | | | |
| 3.1. | Разучивание комплекса ритмической гимнастики  с сложно – комбинированными упражнениями. | 2 | 0.5 | 1.5 |
| **4** | **Русская лапта –2 час** | | | |
| 4.1. | Двусторонняя игра | 2 | 0.5 | 1.5 |
| **5.** | **Спортивные состязания – 2 часа** | | | |
| 5.1. | Спортивные состязания | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО | 10 | 2 | 8 |

**Содержание учебно-тематического плана 5-11 класс**

**Спортивные игры:**

**Волейбол.** Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

**Баскетбол.** Технические приёмы баскетболаОсновы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении.Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

**2. Акробатика**

*Упражнения на развитие гибкости*

- ходьба в приседе; наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах;

- комплексы общих развивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища. *Упражнения на развитие ловкости и координации*

- произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке;

- воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами;

- преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через

горку матов и т.п.;

- равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и поскоками;

- передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

*Упражнения на формирование осанки*

- упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой;

- под музыкальное сопровождение; танцевальные движения;

- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

*Акробатические упражнения*

- упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд (назад);

- «мост» из положения лёжа на спине; элементы танцевальной и хореографической подготовки;

- парная акробатика: хваты, основы балансирования начальное обучение акробатическим

прыжкам.

**3**. **Ритмическая гимнастика.**

Что такое ритмическая гимнастика. Познакомить с техникой безопасности. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма. Основные танцевальные правила. Приветствие.  Постановка корпуса. Техника выполнения приставного шага. Уметь правильно выполнять боковой галоп . Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.  Составление комплексов ритмической гимнастики силовой направленности

**4.**  **Русская лапта**

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание. Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель. Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами

**1.4 Планируемые результаты**

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы.**

1.Создана развивающая среда, способствующая расширению кругозора учащихся, интереса к спорту, ЗОЖ, окружающему миру, творческому подходу к любому делу.

1. Подготовка 100% учащихся к спортивным состязаниям и участие в соревнованиях разного уровня
2. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Социальный эффект.

* привлечение родителей к сотрудничеству в СК, в городских, областных и всероссийских, спортивно-массовых мероприятиях примут участие свыше 300 учащихся нашей школы.
* вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба;
* вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы.

Образовательный эффект.

* Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;
* Развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
* Выпуск бюллетеней на тему олимпийского образования.
* Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.

Профессиональный эффект.

Спортивные успехи***–***на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:

* победное участие в соревнованиях», «Президентские игры» и «Президентские состязания»;
* рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы;
* профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график как составная часть образовательной программы школы № 24 имени Бориса Рукавицына определяет:

- количество учебных недель – 34

- продолжительность каникул - по 10 дней (осенние, зимние, весенние)

- даты начала и окончания учебных периодов (определяются приказом ДО)

**Календарный учебный график 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Группы** | | | | | | | |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а | 3б | 4а | 4б |
| 1 четверть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 четверть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 четверть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 четверть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итоговая аттестация | 2 часа | | | | | | | |
| ИТОГ | 34 часа | | | | | | | |

**Календарный учебный график 5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Группы** | | | | | | | | | | | |
| 5а | 5б | 6а | 6б | 7а | 7б | 8а | 8б | 9а | 9б | 10 | 11 |
| Сентябрь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Октябрь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ноябрь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Декабрь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Январь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Февраль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Март | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Апрель | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Май | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГ | 34 часа | | | | 34 часа | | | | 34 часа | | | |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение**: план работы спортзала школы, тематика занятий кружка ***«***Спортклуб***»***, интернет – ресурсы, дополнительная справочная литература (см. Список литературы), спортзал СОШ № 24 имени Бориса Рукавицына, есть необходимое оборудование для выполнения заданий.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры первой категории, педагог дополнительного образования

**2.3 Формы аттестации**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** спортивные командные состязания, участие в спортивных мероприятиях разного уровня.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, и др.

**2.4 Оценочные материалы**

**Система критериев и форма контроля**

Нормативы

***Промежуточный контроль.***

Фронтальная беседа.

Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

Решение ситуационных задач, направленное на проверку умений использовать приобретённые знания на практике.

Промежуточный и итоговый контроль предусматривает участие в спортивных мероприятиях разного уровня.

***Итоговый контроль:***

Итоговый контроль предусматривает выполнение комплексной работы, включающей выполнение заданий по предложенной схеме. (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5)

**2.5 Методические материалы**

**особенности организации образовательного процесса** – очно; **методы обучения** - словесные (мини – лекции, беседы); наглядные (демонстрация слайдов, иллюстраций); репродуктивные (воспроизводящие); проектные (замысел – реализация - рефлексия); частично – поисковые, исследовательские и практические , создание компьютерной презентации, решение творческих задач и т.д.) проблемные (педагог ставит проблему и решает ее вместе с детьми).

**формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

**формы организации учебного занятия** - беседа, мастер-класс, «мозговой штурм», олимпиада, практическое занятие, презентация

**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология;

**3 Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.