

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Альмяковская основная общеобразовательная школа  
Первомайского района Томской области

Утверждено  
решением педагогического совета  
протокол «25 от 30.08.2018  
председатель педсовета

-

Согласовано  
Зам. директора по УВР Медведевой  
Ю.С.  
«30» августа 2018г.  
Ю.С. Медведева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год

*(Актуальная версия. С изменениями, утвержденная приказом врио  
директора MAOU Альмяковской ООШ от 02.09.2022г. Приказ № 67-0)*

Автор-составитель:  
Клепиков Владимир Павлович

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – проведение физкультурных, спортивных и спортивно – массовых мероприятий внутри школы и за ее пределами, пропаганда здорового образа жизни, борьба с наркозависимостью и табакокурением, просветительская деятельность о спорте и спортивных достижениях российских и зарубежных спортсменов на различных спортивных играх и олимпиадах.

**Актуальностью** является то, что в наше время единственным культурным и культурно-массовым центром на селе является школа и, естественно, основная нагрузка в просветительской, воспитательной, спортивной и духовной жизни возлагается на школу.

### Цели и задачи

- **Цель программы:** Привлечение учащихся, педагогов, родителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом; формирование здорового образа жизни, повышения уровня физического развития детей и взрослых, организация и совершенствование спортивно-массовой работы в образовательной организации, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства, формирование чувства ответственности, взаимопонимания, стремление к взаимодействию;
- содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- Профилактика вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организации совместной деятельности подростков, развитию у них коммуникативных качеств.

### Задачи:

- создать оптимальные условия для активного отдыха детей и взрослых;
- сформировать разновозрастные группы, группы по интересам, по уровню физической подготовленности;
- организовать занятия в спортивных секциях, проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время;
- проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и праздники,
- осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни, повышение уровня физического развития учащихся.

### Адресат программы.

В физкультурно-спортивном клубе занимаются учащиеся 11-14 лет

Учащиеся разделены на две возрастные группы.

В одной группу отнесены учащиеся 11-12 лет, в другую группу отнесены учащиеся 13-14 лет, что связано не только с возрастными особенностями, но и с физическими.

### Виды и формы работы школьного спортивного клуба.

Основными формами работы спортивного клуба являются занятия в секциях, группах и командах, комплектуемых с учетом пола, возраста, уровня физической и спортивно-технической подготовки, а также состояния здоровья обучающихся.

Участие членов клуба в районных и иных спортивных мероприятиях.

К занятиям в школьном спортивном клубе допускаются:

- несовершеннолетние обучающиеся, представившие на имя руководителя спортивного клуба письменное заявление от их родителей (законных представителей), а также медицинскую справку, в которой указываются сведения о состоянии их здоровья.

**Срок реализации программы физкультурно-оздоровительного клуба рассчитан на один год, в количестве 136 часов.**

**Режим занятий: вторник, среда, четверг, пятница. Время работы: с 18.00 до 19.00 часов.**

### **Планирование работы школьного спортивного Клуба.**

В план работы Клуба включаются следующие разделы:

1. Организация работы по физическому воспитанию учащихся школы;
2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа;
3. Спортивные и подвижные игры.
4. Основы знаний по физической культуре и Олимпийскому движению.

### **Документация школьного спортивного Клуба.**

В спортивном Клубе школы ведётся следующая документация:

План работы школьного спортивного клуба на учебный год;  
Календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;  
Расписание занятий спортивного Клуба;

### **Ожидаемые конечные результаты**

увеличение числа систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях;

увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников;

увеличение % участников в муниципальных спортивно-массовых мероприятиях; повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проекта.

### **Требования к знаниям и умениям.**

11 –12 лет		13 –14 лет	
Учащиеся должны знать	Должны уметь	Учащиеся должны знать	Должны уметь
<p>Основы знаний. Знать об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр. Знать об особенностях движений и передвижений человека, о терминологии разучиваемых упражнений. Знать основы гигиены, закаливающих процедурах и правилах выполнения комплексных упражнений, а также знать о</p>	<p>Правильно выполнять комплексы утренней зарядки, контролировать режимы нагрузок, уметь взаимодействовать с одноклассниками. Уметь использовать знания по оказанию первой помощи.</p>	<p>Основы знаний. Знать об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр. Знать об особенностях движений и передвижений человека, о терминологии разучиваемых упражнений. Знать основы гигиены, закаливающих процедурах и правилах выполнения комплексных упраж-</p>	<p>Правильно выполнять комплексы утренней зарядки, контролировать режимы нагрузок, уметь взаимодействовать с одноклассниками. Вести дневник самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Уметь использовать знания по оказанию первой помощи при</p>

<p>причинах травматизма. Профилактика нарушений осанки. Знать о правилах оказания первой помощи при ушибах, травмах, обморожениях</p>		<p>нений, а также знать о причинах травматизма. Профилактика нарушений осанки. Знать о правилах оказания первой помощи при ушибах, травмах, обморожениях</p>	<p>ушибах ранения, обморожениях, а также транспортировке пострадавшего.</p>
<p>Баскетбол. Элементы игровых умений, правильность приемов(ловли) мяча, основные формы движений, способы самоконтроля, саморегуляции, основные формы движений. Знать правила игры, и технику безопасности. Основы спортивного поведения.</p>	<p>Грамотно ловить и передавать мяч, следить за дыханием и контролировать себя во время игры, уметь взаимодействовать с партнером.</p>	<p>Баскетбол. Элементы игровых умений, правильность приемов(ловли) мяча, основные формы движений, способы самоконтроля, саморегуляции, основные формы движений, технико -- тактические взаимодействия, совершенствование естественных движений. Знать правила игры, и технику безопасности. Основы спортивного поведения.</p>	
<p><b>Волейбол.</b> Знать правила и приемы подачи мяча, верхней передачи, Расположение игроков на игровой площадке. Методы взаимодействия с партнером и командой. Знать о тактике взаимодействия и техники безопасности.</p>	<p>Уметь использовать нижнюю и боковую подачу мяча, точность подачи и передачи мяча, использовать технические приемы</p>	<p>Знать правила и приемы подачи мяча, верхней передачи, Расположение игроков на игровой площадке. Методы взаимодействия с партнером и командой. Знать о тактике взаимодействия и техники безопасности. Уметь проводить атакующие удары и совершенствовать тактические приемы игры.</p>	<p>Уметь использовать все виды подачи мяча. Совершенствование верхней подачи мяча Совершенствование приемов мяча. Выбирать место атаки.</p>
<p><b>Лыжная подготовка.</b> Знать технику передвижения на лыжах, правила подбора и подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви. Знать правила саморегуляции ды-</p>	<p>Уметь использовать технику передвижения на лыжах, координировать движения, оказывать первую медицинскую помощь пострадав-</p>	<p>Знать технику передвижения на лыжах, правила подбора и подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви. Знать правила саморегуляции дыхания во время бега на</p>	<p>Уметь использовать технику передвижения на лыжах, координировать движения, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему и</p>

<p><b>хания во время бега на лыжах, а также о положении тела в пространстве. технику безопасности и правила оказания первой помощи пострадавшему.</b></p>	<p>шему и использовать знания о транспортировке пострадавшего.</p>	<p>лыжах, а также о положении тела в пространстве. технику безопасности и правила оказания первой помощи пострадавшему. Уметь ориентироваться в зимний период в лесу.</p>	<p>использовать знания о транспортировке пострадавшего Использовать навыки положения тела в пространстве во время бега и спуска со склона..</p>
<p><b>Настольный теннис.</b> Знать о положении тела в пространстве во время игры, о движениях кистью с ракеткой и технико – тактические характеристики игры.</p>	<p>Уметь использовать знания на практике, развивать координацию движений.</p>	<p>Знать о положении тела в пространстве во время игры, о движениях кистью с ракеткой и технико – тактические характеристики игры.</p>	<p>Уметь использовать знания на практике, развивать координацию движений. Совершенствовать тактико–технические характеристики.</p>

### Планируемые результаты

- увеличение числа систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах
- освоение навыков начальной туристской подготовки
- участие в туристических походах.

Через реализацию данной программы Клуб предполагает воспитать в будущем гражданина России:

- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за принадлежность к своей нации, гордости за свою страну;
- высокий нравственный и культурный потенциал, способность корректировать свое общение с окружающими в соответствии с ситуацией, умение строить свою жизнь гармонично и нравственно;
- чувство личной ответственности за все происходящее в окружающем мире, потребность быть деятельным соучастником в общественной, учебной, трудовой и досуговой сферах жизни;
- способность к творчеству, потребность в углубленном изучении какой-либо отрасли науки, умение самостоятельно добывать новые знания.

#### • Метапредметные и предметные связи

В результате работы спортивного клуба необходимо опираться на знания учащихся и проводить обучение в области таких предметов как геометрия (связано с такими тактико –техническими характеристиками, как нанесение ударов по мячу, подача мяча и т. д.), ОБЖ (оказание помощи и техника безопасности, ориентирование на местности), история всемирная (развитие физической культуры и Олимпийского движения).

### **Основные направления реализации программы**

- учебная деятельность;
- участие в районных конкурсах, смотрах, военно-спортивных играх и соревнованиях, туристических слетах,
- система тематических, творческих классных часов;
- проведение военно-патриотических, спортивных праздников;
- создание и проведение познавательных игр, викторин,
- выставки творческих работ;

### **Материально-техническое и финансовое обеспечение**

Для проведения мероприятий используется спортивный зал школы, классные кабинеты, школьная спортивная площадка.

Программа реализуется за счет бюджетных и спонсорских средств

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Методическая работа</b>			
1.	Создание нормативно-правовой базы	Сентябрь - ноябрь	Зам. директора по УВР
2.	Разработка программы ШСК.	Сентябрь - ноябрь	Руководитель клуба
<b>Работа с обучающимися</b>			
5.	Организация и проведение спортивных, военно-прикладных, культурно-массовых мероприятий с учащимися		Рук. клуба
6.	Участие в районных смотрах, военно-спортивных играх и соревнованиях		Рук.клуба
7.	Организация и проведение учебных занятий спортивной, познавательной и патриотической направленности.		Рук.клуба Библиотекарь Учитель истории
<b>Контроль</b>			
8.	Мониторинг выполнения запланированных и проведенных мероприятий		Рук.клуба
9.	Анкетирование учащихся, родителей, педагогов		

### **Методическое обеспечение:**

Учебник по физической культуре 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич –М. : Просвещение, 2006г.

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова и др. М. Просвещение, 2015г.

Учебник по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова, М. Просвещение, 2018г. волейбол в школе/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слуцкий, пособие для учителя, М. Просвещение, 1999г.

Методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности для 8 класса. М. Дрофа. Издательство ДИК. 2000г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575837

Владелец Медведева Юлия Сергеевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023