

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Краснослободская ООШ».**

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
МОБУ «Краснослободская ООШ»
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

«Утверждаю»
Директор МОБУ
«Краснослободская ООШ»
Т.А.Павлышина
Приказ № 50 от 31.08.2023г.

**Программа кружка
«Спортивный»
на 2023-2024 год.**

Программа рассчитана на детей 10-16 лет.
Срок реализации программы 5 лет.

Составитель:
Трофимова Татьяна Николаевна

**С.Красная Слободка
2023**

Пояснительная записка.

Интенсивные учебные нагрузки на неокрепший детский организм неблагоприятно действуют на здоровье школьников. Результаты всероссийской диспансеризации показывают, что около 60% детей имеют отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе, вдвое увеличивается число детей, имеющих хронические заболевания. Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к срыву базовых биологических функций. Система образования в нынешнем виде превратилась в мощный патогенный фактор различных заболеваний школьников, нарушающих нормальное протекание важных психофизиологических процессов. Эффективным средством решения многих проблем выступает физическое воспитание. Оно обладает уникальными возможностями, т. к. двигательная активность одновременно воздействует на все сферы организма: сенсорную, моторную, центрально-регуляторную, вегетативную и эмоциональную. Этого не сделает ни один вид умственной деятельности.

Уровень освоения программы.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны: повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Актуальность программы.

Основными организационными центрами системы физического воспитания учащихся являются общеобразовательная школа, профессионально-технические училища и средние специальные учебные заведения.

В учебных заведениях физическое воспитание осуществляется в процессе учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными положениями.

С целью совершенствования физического развития и физического воспитания предусматривается организация занятий в детско-юношеских спортивных школах, пионерских лагерях, по месту жительства и в семье.

При оценке значения физической культуры в школьном возрасте важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физкультурного образования и физического развития. Необходимо исходить из того, что двигательная активность -- естественная

потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям. Однако специальные исследования содержания общего физкультурного образования, двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о недостаточном удовлетворении этих потребностей.

Недостаток осмысленной двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезным нарушениям здоровья. Опыт школ, хорошо организующих использование средств физической культуры, позволяет судить о реальной возможности успешного решения проблемы гиподинамии.

Физическая культура в школьном возрасте имеет особенно большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. В обучении двигательным действиям в этом возрасте можно выделить этапы, благоприятные для быстрого и полноценного освоения новых двигательных действий. В процессе направленного использования этой особенности создаются наилучшие условия для всестороннего развития двигательных качеств. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте. Не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности.

Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена на физическое совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового образа жизни, быта и культурного отдыха, поддержания высокого уровня работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать со всесторонним развитием личности.

Педагогическая целесообразность программы.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа организуется на основе широкой самостоятельной деятельности школьников. Подготовка физкультурного актива, который мог бы самостоятельно руководить этой работой, его обучение и привитие организаторских навыков - задача не только учителя физической культуры, но и всего педагогического коллектива. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися проводится до занятий (гимнастика), во время занятий (физкультминутка и физкультпауза) и между занятиями, на переменах (игры на переменах).

Отличительные особенности программы.

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы строится на основе программы по физической культуре в соответствии с существующими требованиями. Программы составлены по возрастному принципу, а для профессиональных школ - с учетом будущей профессиональной деятельности. Программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ имеют следующую содержательную основу - объяснительную записку, в которой определены цель, задачи, содержание обучения, средства и формы контроля за физическим развитием учащихся. Основное содержание уроков по физической культуре - ознакомление с

теорией, формирование навыков и умений, воспитание физических способностей, примерные упражнения для выполнения дома.

В занятия по физической культуре включены элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, а в младшем школьном возрасте - подвижные игры.

Программа по физической культуре в общеобразовательной школе имеет разностороннюю направленность средств и методов физического воспитания. Кроме общей программы по физической культуре имеют оздоровительную, лечебную направленность, что определяет содержание занятий с учащимися специальных медицинских групп. Для учащихся, занимающихся в спортивных секциях и кружках, разрабатываются программы в соответствии с общей и спортивной направленностью. В соответствии с программой планируются и организуются уроки по физической культуре, профессионально-прикладной физической подготовке, лечебной физической культуре и учебно-тренировочные уроки.

Планирование - это один из основных компонентов системы физического воспитания учащихся. Важно, чтобы учитель при планировании фиксировал свои основные мысли, поиски, руководствуясь конкретными условиями, в которых он трудится, куда входят климатические особенности, наличие спортивного инвентаря и др. На основании программы по физической культуре составляется один из главных документов планирования - план-график прохождения учебного материала за год. В практике используются различные планы-графики, однако наиболее эффективным является график, составленный по принципу постановки учебных задач, которые необходимо решать в определенном классе или на уроке. В соответствии с графиком прохождения учебного материала на год учитель составляет план на полугодие, четверть, что конкретизируется в плане-конспекте урока.

Адресат программы.

Кол-во обучающихся в группе до 15 человек. Этот возраст оптимален для становления личности.

Объём и сроки программы.

Программа рассчитана на 5 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю: 34 часов в год.

Формы организации образовательного процесса.

Форма организации занятия групповая. Форма проведения занятия : занятие-игра, практическое занятие, соревнования, турнир, эстафеты.

Режим занятий.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 60 минут.

Цели:

- 1)Формирование физической культуры личности школьников и владение ими способами целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- 2)формирование двигательных качеств и технической подготовленности;
- 3)развитие спортивных навыков и умений в процессе индивидуальной работы с уч-ся и улучшение их физических показателей.

Задачи:

- 1)Овладение системой практических умений и навыков;
- 2)развитие физических качеств : сила , выносливость , быстрота ,ловкость ,гибкость;
- 3)формирование положительного отношения школьников к физической культуре ,установки на физическое самосовершенствование ,потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- 4)обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся , уровень которой будет достаточен для освоения будущей профессии.

Календарно-тематический план
работы спортивного кружка
(1 час в неделю).

№ темы	Содержание	Кол-во часов	Дата
1	Беседа о безопасности занятий .Подготовка к районному л/а кроссу.	1ч.	
2	Бег на выносливость ,подготовка к соревнованиям.	1ч.	
3	Круговая тренировка .Настольный теннис .Волейбол.	1ч.	
4	Игровой день:подвижные игры,волейбол,футбол,эстафеты.	1ч.	
5	СБУ.Упр.на развитие гибкости,быстроты силы.Волейбол.	2ч.	
6	Упражнение на развитие координации.Техника игры в волейбол.	1ч.	
7	ОРУ в парах.Настольный теннис.Волейбол.Баскетбол.	1ч.	
8	Подготовка к зональным соревнованиям по волейболу.	1ч.	
9	Волейбол:техника и тактика игры.Силовые упражнения.	1ч.	
10	Волейбол:различные игровые комбинации.Н/теннис.	1ч.	
11	Волейбол.Настольный теннис.	3ч.	
12	Упражнения ОФП:турник,г/стенка,скамья.Волейбол.	3ч.	
13	Лыжи:протаптывание беговой лыжи.Волейбол.	1ч.	
14	Лыжи:бег п дистанции до 5 км..Силовые упражнения.	1ч.	
15	Подготовка к районным лыжным гонкам.	2ч.	
16	Лыжи:совершенствования техники передвижения.Волейбол.	2ч.	
17	Упражнения на развитие прыгучести,быстроты.Н/теннис,волейбол.	2ч.	
18	Подготовка к л/а весеннему кроссу.Эстафеты.Баскетбол,	4ч.	
19	Лёгкая атлетика:прыжки в длину,метание мяча,бег на короткие дистанции.	2ч.	
20	Лёгкоатлетические упражнения:рывки,старты из различных и.п..СБУ.Футбол.	2ч.	
21	Бег с препятствиями .Прогулка по пересечённой местности.	1ч.	

Всего: 34 часа.

Содержание учебного плана.

Урок является основной формой организации занятий по физической культуре в школе. Отличительные черты урока следующие: постоянный состав учащихся, соответствие учебного материала утвержденной программе и рабочему плану, точное расписание занятий, применение различных методов обучения, руководящая роль учителя. Современный урок по физической культуре делится на три части - *вводную, основную и заключительную.*

Вводная часть -это организованный приход учащихся в зал или на спортивную площадку, рапорт, приветствие и постановка учителем конкретных задач, способствующих психологической готовности учащихся к их решению.

В основной части урока даются теоретические сведения, осуществляется обучение технике движения, воспитание физических способностей - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В заключительной части урока проводятся специальные упражнения, способствующие снижению функционирования всех систем организма до исходного уровня, снятия повышенной эмоциональности учащихся, а также осуществляется подготовка к организованному уходу их с занятия. Кроме этого, учитель информирует о содержании домашнего задания и особенностях методики его выполнения.

В практике работы общеобразовательной школы используются несколько типов уроков: урок физической культуры общефизической подготовки и урок физической культуры профессионально-прикладной подготовки для специализированных классов. Первый проводится с учащимися, отнесенными к основной и подготовительной медицинским группам, и организуется в общеобразовательных школах на основе программы по физической культуре. Второй позволяет на базе общей физической подготовки развивать способности и качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности. Прежде всего, учителя физической культуры определяют профессионально важные способности и качества и подбирают комплексы упражнений, развивающие их. Урок лечебной физической культуры проводится с учащимися, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Такие занятия имеют следующие особенности:

- в подготовительной части урока учащиеся проводят подсчет пульса, выполняют дыхательные упражнения, а затем общеразвивающие упражнения малой, затем средней интенсивности;
- основная часть урока содержит комплексы специальных упражнений лечебной направленности и учебный материал по различным видам спорта;
- заключительная часть соответствует общепринятым положениям.

Практика рекомендует, чтобы ученики в специальной группе во время урока строились не по росту, а по функциональным возможностям - слабые, средние, сильные.

Учебный процесс в специальных группах делится на два периода - подготовительный и основной.

Перевод учащегося из специальной группы в подготовительную или основную осуществляется после углубленного врачебного осмотра и оценки физической подготовленности.

Учебно-тренировочный урок - основная организационная форма занятий с юными спортсменами, в котором часть урока конкретизируется в зависимости от вида спорта. В подготовительной части урока значительное место занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением легко дозируемых упражнений.

Основная часть урока посвящается обучению технике движений или воспитанию физических способностей и характеризуется наибольшей физиологической нагрузкой. Для овладения техникой движений применяются подготовительные и специальные упражнения, а для воспитания физических способностей - следующие упражнения и в такой последовательности:

- упражнения, направленные на воспитание быстроты и выносливости выполняются обычно после упражнений на быстроту;
- упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, как правило, выполняются в начале основной части урока;
- упражнения, направленные на воспитание гибкости обычно чередуются с упражнениями на силу и скоростно-силовую способность.

В заключительной части выполняются несложные упражнения с постоянно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения. Подсчитывается пульс, учитель подводит итог занятий, дает задание на дом.

Продолжительность учебно-тренировочного урока зависит от возраста и спортивной квалификации юных спортсменов.

Практика показывает, что эффективность осуществления задач в значительной мере определяется четкой дозировкой тренировочного воздействия (продолжительность и интенсивность выполнения одного упражнения, пауза между упражнениями и количество повторения упражнения).

Естественно, что содержание средств, их разнообразие и разнонаправленность будет способствовать и разносторонней физической подготовке учащихся.

Комплекс организационно-педагогических условий.

На учителей возлагается контроль посещаемости и выполнения упражнений. Комплекс гимнастики состоит из 6-8 упражнений и рассчитан на 10 -15 минут. При их составлении и проведении придерживаются следующих методических положений:

- упражнения даются в такой последовательности, чтобы активизировать большое количество мышечных групп;
- первые упражнения должны тонизирующе влиять на весь организм учащихся, организовывать их;
- комплексы упражнений предназначены для занятий в помещении и на открытом воздухе при учете погодно-климатических условий;
- гимнастические упражнения до занятий не должны вызывать утомления, но нагрузку на организм необходимо осуществлять постоянно;
- комплексы упражнений рекомендуется изменять через две недели;
- к проведению и организации гимнастики до занятий привлекаются учащиеся старших классов, имеющие опыт и организаторские навыки;
- на начальных этапах обучения упражнениям используются словесный и наглядный методы, а в дальнейшем только словесный;
- комплексы упражнений составляются для трех возрастных групп - младшего, подросткового и юношеского возрастов.

В комплексы гимнастики до занятий для учащихся подросткового и юношеского возрастов включают упражнения общефизической направленности, взятые из специальной литературы, и из программ по физической культуре.

Физкультминутка и физкультпауза

Физкультминутка - это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры. На большое значение этого мероприятия указывал известный педагог К. Д. Ушинский. Он отметил, что, заставив детей встать и сесть, повернуться, поднять руки и опустить их, выйти из-за стола и снова сесть за него стройно, ловко и без шума,- можно способствовать не только сохранению здоровья детей, но и лучшему усвоению учебного материала. Действительно, научными исследованиями доказано, а практикой подтверждено, что выполнение упражнений во время общеобразовательных уроков способствует увеличению количества хороших и отличных оценок в 3,2 раза и уменьшению плохих в 2 раза.

Физкультминутку проводят в каждом классе учитель, физорг или общественный инструктор. Она не должна ни утомлять, ни возбуждать детей, и содержать от одного до трех упражнений (для туловища, ног, рук, шеи), выполняемых сидя за партой или стоя.

Физкультпауза, как правило, практикуется на спаренных уроках труда в школьных мастерских или во время выполнения домашних заданий, в том числе в группах продленного дня. Ее рекомендуется проводить через каждые 40-45 мин в течение 10-15 мин. Она включает различные упражнения и игры (невысокой интенсивности).

Активный отдых между уроками, который не только снижает чувство усталости, но и создает положительные эмоции, повышающие работоспособность учащихся, - игры на больших переменах. Как и другие мероприятия в режиме дня, они имеют возрастную направленность. Так, с учащимися подросткового возраста можно проводить игры, близкие к спортивным («Мяч по кругу», «Картошка», «Пионербол», «Загони мяч»), а с учащимися старшего школьного возраста - игры, требующие применения силовых способностей и координации движений («Слон», «Круговой слон», «Волейбол в кругу с выбиванием», «Хоккей на асфальте», «Жонглирование футбольным мячом»). Организуют и проводят игры на больших переменах пионерский, комсомольский и физкультурный активы школы.

Игровой актив обязан ознакомить учащихся с содержанием игр, с местом и временем их проведения, подготовить необходимый инвентарь и награды для победителей.

Таким образом, организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня позволяют значительно повысить двигательную активность школьников, решить ряд задач образовательного и воспитательного характера, укрепить здоровье, создать положительные, радостные эмоции, которые способствуют повышению работоспособности, успешному усвоению знаний в процессе обучения общеобразовательным предметам.

Спорт - это одна из основных форм организации школьников для систематических занятий физическими упражнениями. Составным элементом занятий спортом является учебно-тренировочный процесс, который осуществляется в соответствии с программами спортивных секций.

Основными задачами спортивных секций в общеобразовательной и профессиональной школе являются:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- развитие индивидуальных физических способностей до высокого уровня с целью достижения спортивного успеха в соответствии с возрастом и полом;
- формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков культурного поведения;
- совершенствование организаторских способностей в спортивно-массовой и оздоровительной работе с учащимися разного возраста.

Форма контроля.

Контролирует физическое воспитание учащихся, как и весь учебный процесс, директор школы. Основные виды такого контроля следующие: всесторонний, или фронтальный - по всем вопросам системы физического воспитания; выборочный - проверяется не вся работа, а только некоторые ее стороны; тематический - проверка одного вопроса.

Такие виды контроля осуществляют директора, их заместители, лучшие учителя школы. При этом они используют следующие методы - наблюдение в процессе урока, анализ документов планирования, беседа с учителем и учащимися, письменная (анкетная) проверка.

Контроль проводится в соответствии с общим планом учебно-воспитательной работы школы, в котором значительное место отводится учебной и внеклассной организации физического воспитания учащихся.

Непосредственный контроль за физическим воспитанием школьников во время урока осуществляет преподаватель физического воспитания. Систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья занимающихся становится наиболее эффективным при сочетании его с самоконтролем.

Контроль деятельности занимающихся должен быть всесторонним. Необходимо выявлять заинтересованность конкретными заданиями, упражнениями, учебной работой, а также

уровень сознательности, ответственности, добросовестности и увлеченности. В поле зрения должно быть отношение занимающихся к преподавателю (уважительное, симпатизирующее, безразличное, боязливое, пренебрежительное, бестактное и т.п.), взаимоотношения занимающихся (межличностные, групповые), дисциплинированность, а также отношение к своему внешнему виду, осанке, манере держаться, выполняемым движениям, действиям, поступкам, окружающей обстановке и пр.

Существенное значение приобретает контроль выполнения правил охраны природы, исполнительности, личной инициативы, творческой активности, своих действий, эмоций, поведения, умения осмысливать и оценивать результаты, вносить в личные действия своевременные и правильные коррективы.

Нельзя упускать из виду объективные и субъективные трудности, возникающие в деятельности занимающихся, волевые усилия по их преодолению, трудолюбие и культуру учебного труда (умение работать сосредоточенно, аккуратно, целесообразно используя усилия и время), способность к самоконтролю и самостоятельному решению задач, взаимоконтроль и взаимопомощь.

Контролем преподавателя должны быть охвачены результаты и успешность индивидуальной или групповой деятельности занимающихся.

Обязателен постоянный контроль состояния организма занимающихся. В массовой физкультурной практике, особенно при большом количестве занимающихся в группе, пользуются простыми, общедоступными методами. Это наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, облием потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители, изменением работоспособности. Необходим учет мнений и жалоб занимающихся по поводу предъявляемых требований, нагрузок

Поскольку почти все эти способы контроля опираются на субъективные оценки, следует проявлять осторожность в выводах и неоднократно проверять результаты наблюдений.

Оценочные материалы.

Материалы и нормативы физической культуры по учащимся 5-9 классов.

Методические материалы.

Спортивный инвентарь стандартный, школьный.