

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - основная общеобразовательная школа с. Розовое Советского района Саратовской области

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от 27.12.2022г.

Утверждаю
Директор МБОУ-ООШ с.Розовое

Л.А.Артогалиева
Приказ № 4 от 09.01.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

Спортивный клуб « Факел»

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат программы : 12-15 лет

Период освоения программы: 3 месяца

Объём программы: 12 часов

Составитель программы:
Дежин Александр Алексеевич
учитель физической культуры

с. Розовое
2023

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: спортивно-оздоровительного направления. Спортивный клуб «Факел» разработан с учётом возрастных особенностей учащихся на основании локального нормативного акта «Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального бюджетного образовательного учреждения - основной общеобразовательной школы с. Розовое Советского района Саратовской области».

Актуальность программы состоит в том, она направлена на привлечение учащихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у учащихся здорового образа жизни. Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья учащихся. Сегодня каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся должно стать важной функцией образовательного учреждения. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании учащихся и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости учащихся школы в своё свободное время, направляя его на активный отдых- это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта.

Отличительные особенности программы: краткосрочность, реализуется в течение трёх месяцев; в вариативности деятельности учащихся, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате

реализации программы сами учащиеся, педагоги становятся полноценными субъектами организации спортивнооздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий. Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это футбол, включая все его разновидности мини-футбол, волейбол, баскетбол. Ключевой инвентарь всех игр - мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Игра в мяч это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Адресат программы: к реализации программы привлекаются учащиеся в возрасте от **12-ти** до **15-ти** лет

Возрастные особенности: Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Форма обучения: очно-заочная

Срок обучения: 3 месяца

Объём программы: 12 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу

1.2 Цель и задачи программы

Цель : повысить интерес учащихся к спорту и физической культуре.

Задачи:

Обучающие

- формировать знания и умения в области ЗОЖ
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

Развивающие

- формировать навыки судейства;
- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Воспитательные

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- мотивировать всех учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

1.3. Планируемые результаты

Будут знать:

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

Уметь:

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

Владеть:

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Способы определения их результативности : наблюдение, мониторинг общефизических показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности - итоги соревнований, турниров, праздников.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	1	1		
2	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.	1	1		беседа-диалог
3	Спортивные праздники	2	-	2	ИТОГОВЫЙ
	1 .На площадке			1	
	2.В спортзале			1	
4	Посвященные значимым датам	2		2	ИТОГОВЫЙ

5	Соревнования	3			ИТОГОВЫЙ
	1 .Между классами	2		3	
	2. С родителями	1			
4	Выполнение норм «ГТО»	3	1	2	тестирование
Всего		12	3	9	

1.4.2. Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.-2 часа

1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

2. Спортивные праздники- 4 часа

2.1. На школьном стадионе.

Практика: туристическая тропа «Юный турист», «Зимние забавы». «Зарница»

2.2. С родителями.

Практика: «Папа, мама я спортивная семья!», «Веселые старты», «Сдаем вместе ГТО».

2.3. Посвященные значимым датам.

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну -ка, парни!», «Идет солдат по городу», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования.-3 часа

2.1. Между классами.

Практика: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5 ,6 классов.

Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турнир по перестрелке 5, 6 ,7.8,9 класс. Турниры по волейболу (мальчики,

девочки) среди учащихся 6,7, 7,8,9 классов . Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7 ,8,9 классов.

4. Выполнение норм «ГТО»-3 часа

Теория: Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

Практика: Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челн. бег 3х10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3,5 км. кросс по пересеченной местности 2,3 км.

Виды и формы контроля планируемых результатов программы и их периодичность

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

промежуточный - праздники, конкурсы, проводимые в школе;

итоговый - соревнования, зачёты

Способы определения их результативности- наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Электронные ресурсы:

Сайт <https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта

2.2 Условия реализации программы

Спортивный зал, школьный стадион

Материально-техническая база

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал ,школьный стадион .

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи,).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

1. Щиты с кольцами - 2
- 2 Секундомер -1
3. Гимнастические скамейки - 3
5. Гимнастические маты - 6
6. Скакалки - 15
7. Мячи набивные различной массы - 6
8. Сетка волейбольная - 1
9. мячи волейбольные - 8
10. Мячи баскетбольные - 8
11. Насос ручной - 1

12. Рулетка - 1

13. Мячи для метания - 6

2.3 Оценочные материалы

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 15 лет)

№ П/ П	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой з нак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре	20	24	36	8	10	15

	лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-

	<*>						
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,	10					

км)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9

2.4 Программно-методическое обеспечение

Учебники

1. А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г
2. А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г Дидактические материалы:
3. Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.
4. Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Электронные ресурсы:

5. Сайт <https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры:

Список литературы.

Для педагога

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового

и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.

2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.

3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.

2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

3. Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.

4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.

Приложения:

Положение
о проведении спортивного праздника
«А ну-ка, мальчики!»
среди мальчиков _____ классов МБОУ -оош с.Розовое

Цели и задачи:

Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;
Содействие развитию морально-волевых качеств;
Выявление сильнейших команд.
Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____ .

Начало в _____

Судейская коллегия в составе _____ учителя физической культуры.

Актив школьного спортивного клуба « Факел» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие команды мальчиков _____ классов

Состав команд - 6 мальчиков от каждого класса.

Программа соревнований:

Построение, приветствие.

Разминка команд проводят капитаны.

Соревнования состоят из 5 эстафет.

Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).

Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).

Атлетическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)

Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи)

Полоса препятствий «Юный армеец» (перемещение гуськом, перекаты на гимнастическом мате, 2 отжимания)

Награждение:

Команды - победители и призеры награждаются.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства школы по подвижной игре

«Перестрелка»

Цели и задачи:

Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.

Выявление сильнейших команд гимназии.

Популяризации физической культуры, спорта и ЗОЖ

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры -

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются учащиеся ____ годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму по уставу школы

5 учащихся от класса.

Игра проводится по установленным правилам.

Тайм длится 10 минут.

Розыгрыш призовых мест по групповой системе в результате жеребьевки команд.

Награждение: команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства школы по баскетболу

Цели и задачи:

Популяризация баскетбола в школе;

Выявление сильнейших команд.

- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Содействие развитию морально-волевых качеств;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры

Актив ШСК « Факел» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды девочек, годных по состоянию здоровья. Командам иметь майки одного цвета (любого).

Состав команд: 5 человек (1- 2 запасные игроки)

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель.

Соревнования проводятся по установленным правилам.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства школы по волейболу

Цели и задачи:

популяризация волейбола в гимназии;

выявление сильнейших команд гимназии.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале в течение года. В свободное от урочной деятельности время.

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры -

Актив ШСК «Факел»

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства гимназии по «Пионерболу»

Цели и задачи:

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд школы

Время и место поведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры

Актив ШСК « Факел» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются мальчики учащиеся 6-7 классов годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму.

От каждого класса команда из 6 мальчиков (+ 2 запасных).

Игра проводится по установленным правилам.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице.

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Положение

о проведении спортивного праздника

«Школьный фестиваль ГТО!»

Цели и задачи:

Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;

Содействие развитию морально-волевых качеств;

Выявление сильнейших.

Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в _____ большом спортивном зале

Судейская коллегия в составе: _____ учителя физкультуры.

Актив ШСК « Факел»

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие по четыре девочки и четыре мальчика от класса.

II. Торжественная часть

Построение

Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований.

Разминка

II. Программа соревнований

Соревнования состоят из 5 заданий:

1. «Крепкий пресс» - поднятие туловища за 30 секунд.
2. «Сильные руки» - подтягивание на перекладине за 1 минуту.
3. «Кузнечик» - прыжки с места одна попытка.
4. «Снайперы» - броски в кольцо за 30 секунд со штрафной линии.
5. «Быстрые ноги» - прыжки на скакалке за 30 секунд.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении

турнира по шахматам

Цель мероприятия: Создание условий для личностного и интеллектуального развития, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам развития шахмат в гимназии.
3. Популяризация интеллектуальной игры в шахматы.

Время и место поведения:

Турнир проводится в кабинете _____

Начало турнира: _____

Руководство турнира:

Общее руководство осуществляется учителем физической культуры

Участники турнира и условия проведения:

К турниру допускаются все желающие.

Система розыгрыша блиц-турнир на партию дается 20 минут. Разрешается один не возможный ход. По правилам шахмат, тронул - ходи.

Шахматные доски предоставляются.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства школы по футболу

Цели и задачи:

- популяризация футбола в школе;
- выявление сильнейших команд школы.

Время и место поведения:

Соревнования проводятся на школьном стадионе . В свободное от урочной деятельности время.

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры -

Актив ШСК « Факел» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек (5 игроков в поле 1 вратарь)

Выигрывает команда набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель.

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Положение

о проведении спортивного мероприятия

«Фестиваль ГТО»

Цели и задачи:

Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;

Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Содействие развитию морально-волевых качеств;

Выявление индивидуальных результатов учащихся.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Время и место проведения:

Фестиваль проводится в большом спортивном зале на занятиях внеурочной деятельности

Судейская коллегия в составе: - _____ учителя физической культуры.

Актив ШК « Факел» _____

Участники соревнований:

В фестивале принимают участие все учащиеся 5,6 , 7 -8-9 классов (4 мальчика,

4 девочки) годные по состоянию здоровья.

Программа фестиваля:

Построение, приветствие, объяснение цели и задачи мероприятия.

Разминка в движении и ОРУ на месте.

Фестиваль состоит из контрольных тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Президентские состязания)

1. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине (количество раз).
2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4. Прыжок в длину с места
5. «Дартс» метание дротика в цель 3 броска.

Подведение итогов:

Подсчитывается общее количество золотых знаков (выполненных за отведенное время).

Награждение: команды победительницы награждаются грамотами.