

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №52»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
 (Н.В. Силакова)
от «29» августа 2023 года

«Принято»
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №52»
 (Е.С. Варфоломеева)
Протокол №1
от «30» августа 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №52»
 (Н.М. Аборина)
от «31» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб «Феникс»
возраст обучающихся: 7-15 лет
срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Кононов С.Н.
учитель физкультуры

г. Курган, 2023

Пояснительная записка

Направленность программы	Социально-гуманитарная
Актуальность программы	Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального, среднего и общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Направленная на увеличение двигательной активности обучающихся.
Отличительные особенности программы	<ul style="list-style-type: none"> • укрепления их здоровья. • повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма. • развития жизненно важных физических качеств.
Адресат программы	Ученики 9-17 лет.
Срок реализации (освоения) программы	2 года
Объём программы	36 часов в год (4 часа в месяц).
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p><i>Формы обучения:</i> фронтальная и групповая. <i>Особенности организации учебного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Форма обучения: очная. • Состав группы: до 20 человек.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Программа разработана на основе интересов и образовательного запроса обучающихся, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребёнка с целью их последующей реализации в учебной и соревновательной деятельности.

Цель рабочей программы - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

Планируемые результаты освоения курса

1 группа (9-11 лет)

1 год обучения

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2 год обучения

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в пионербол, баскетбол, и волейбол по упрощённым правилам.

2 группа (12-14 лет)

1 год обучения

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2 год обучения

- Выполнение технических и тактических действий из базовых игр (волейбол, баскетбол), применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- играть в баскетбол, и волейбол по общим правилам.

3 группа (14-17 лет)

1 год обучения

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- играть в баскетбол, и волейбол по общим правилам.
- Уметь судить спортивные игры

2 год обучения

- самостоятельно организовывать спортивные игры;
- Принимать участие в судействе школьных соревнований.

**Учебный план
1 группа**

№	Темы	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Знания о физической культуре	4	4
2.	Соревновательная деятельность	5	5
3.	Физическое совершенствование	27	27
	ВСЕГО	36	36

2 группа

№	Темы	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Знания о физической культуре	4	4
2.	Соревновательная деятельность	5	5
3.	Физическое совершенствование	27	27
	ВСЕГО	36	36

3 группа

№	Темы	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Знания о физической культуре	4	4
2.	Соревновательная деятельность	3	3
3.	Физическое совершенствование	29	29
	ВСЕГО	36	36

Содержание программы

1-я группа

1-й год обучения. Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Снайпер», «Пионербол».

Соревновательная деятельность. Участие в школьных соревнованиях. День здоровья.

Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола «Пионербол». Подвижная игра «Снайпер»

2-й год обучения. Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Соревновательная деятельность. Участие в школьных соревнованиях. День здоровья.

Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола «Пионербол». Подвижная игра «Снайпер». Подвижные игры разных народов.

2-я группа

1-2-й год обучения. Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Соревновательная деятельность. Участие в школьных соревнованиях. День здоровья.

Физическое совершенствование. Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении). Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).

3-я группа

1-2 год обучения. Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Соревновательная деятельность. Участие в школьных соревнованиях. День здоровья.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Тематическое планирование 1-я группа 1-й год обучения.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Правила подвижных игр «Снайпер», «Пионербол».
	Соревновательная деятельность.	1	День здоровья
	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Снайпер»
2	Физическое совершенствование	1	Подвижная игра «Снайпер»
	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Правила подвижных игр «Снайпер», «Пионербол».
Физическое	2	Подвижная игра «Снайпер»	

	совершенствование		
3	Соревновательная деятельность.	2	Эстафеты «Веселые старты»
	Физическое совершенствование	2	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
4	Физическое совершенствование	1	Подвижная игра «Пионербол»
	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Снайпер», «Пионербол».
	Физическое совершенствование	2	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
5	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
	Соревновательная деятельность.	2	Соревнования по подвижной игре «Снайпер»
6	Физическое совершенствование	2	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча
	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
7	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Снайпер», «Пионербол».
	Физическое совершенствование	3	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
8-9	Физическое совершенствование	8	Подвижная игра «Пионербол»
Итого		36 часов	

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Соревновательная деятельность.	1	День здоровья
	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Снайпер»
2	Физическое совершенствование	1	Подвижная игра «Снайпер»
	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Снайпер»	

3	Соревновательная деятельность.	2	Эстафеты «Веселые старты»
	Физическое совершенствование	2	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
4	Физическое совершенствование	1	Подвижная игра «Пионербол»
	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	2	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
5	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
	Соревновательная деятельность.	2	Соревнования по подвижной игре «Снайпер»
6	Физическое совершенствование	2	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
7	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
	Физическое совершенствование	8	Подвижные игры разных народов.
Итого		36 часов	

2-я группа 1-2-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	2	Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении).
	Соревновательная деятельность.	1	День здоровья
2	Физическое совершенствование	4	Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении).
3	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на

			спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении).
4	Соревновательная деятельность.	2	Соревнования по подвижной игре «Пионербол»
	Физическое совершенствование	2	Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).
5	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).
6	Соревновательная деятельность.	2	Соревнования по спортивной игре «Волейболу»
	Физическое совершенствование	2	Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).
7-9	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	11	Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).
Итого		36 часов	

3-я группа 1-2-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	2	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
	Соревновательная деятельность.	1	День здоровья
2	Физическое совершенствование	4	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
3	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

			Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
4	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	2	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
	Соревновательная деятельность.	1	Соревнования по подвижной игре «Волейбол»
5-8	Физическое совершенствование	16	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
9	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Соревновательная деятельность.	1	Соревнования по спортивной игре «Волейбол»
	Физическое совершенствование	2	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
Итого		36 часов	

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	С 01.09.2022 по 30.12.2022, 16 учебных недель
Каникулы	С 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	С 09.01.2023 по 27.05.2023, 18 учебных недель

Материально-техническое обеспечение

1. Мяч волейбольный.
2. Мяч волейбольный облегченный.
3. Мяч баскетбольный.
4. Гимнастические скакалки
5. Гимнастические обручи
6. Сетка волейбольная