

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Э.И. Хуснутдинова
от «29» августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №38» НМР РТ
Т.М. Павлова
Приказ № 235
от «29» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно - спортивной направленности

«Спорт и МЫ»
Срок реализации – 1год
Для учащихся 5-9 классов

Руководитель:
Полячихина Ольга Викторовна,
учитель физической культуры

2023 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Движение вверх» разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы,
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660),
4. Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.),
5. Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
6. Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
7. Уставом МБОУ «Лицей №38» НМР РТ

Актуальность программы дополнительного образования «Спорт и мы» заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Реализация программы данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва школьного спортивного клуба «Триумф».

В программе учтены идеи и положения Концепции общекультурного развития и воспитания личности гражданина России; программы развития и формирования универсальных учебных действий.

Данная программа обеспечивает достижение следующих **целей**:

1. Создание благоприятных условий для развития учащихся через оптимальную структуру школьного образования.
2. Формирование системы работы по развитию индивидуальных способностей детей.
3. Формирование системы социально-психологической поддержки детей.
3. Укрепление положительной мотивации к приобретению новых знаний и обучению двигательным действиям.

К числу **задач** относятся:

1. Выбор оптимальных форм и методов работы, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества.
2. Расширение возможностей для участия способных и одарённых школьников в муниципальных, региональных олимпиадах, конкурсах и соревнованиях по физической культуре и спорту.
3. Активное вовлечение в учащиеся в спортивно-массовую деятельность школы и школьного спортивного клуба «Триумф».
4. Создание условий для формирования культуры здоровья и его сохранения.
5. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта

Формы работы:

- индивидуально-групповые занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам здоровья;
- использование заданий повышенной сложности, заданий с опережением;
- участие в олимпиадах по физической культуре;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам.

Сроки реализации программы и режим занятий:

Программа дополнительного образования «Движение вверх» рассчитана на 1 учебный год – 5-9 классы

(2 раза в неделю, 1 час - 68 часов).

Ожидаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают: освоенный школьниками в процессе изучения данного курса опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение акробатических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой

и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях, предметных олимпиадах муниципального и регионального уровня, а также по результатам оценки уровня физической подготовленности и показателей развития двигательных умений и навыков. Формы подведения итогов реализации программы (таблица 1).

Таблица 1.

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки
1	Массовый лёгкоатлетический забег «Кросс Нижнекамска 2021» в рамках всероссийского «Кросса Наций»	сентябрь
2	Соревнования по лёгкой атлетике в рамках Спартакиады совета отцов	сентябрь
3	Школьный этап предметной олимпиады по физической культуре	октябрь
4	Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	декабрь
5	Заключительный этап Республиканской олимпиады школьников по физической культуре	Январь-февраль
6	Тестирование уровня общей физической подготовленности, в рамках реализации проекта ВФСК «ГТО» - подготовка к выполнению тестов	Ноябрь, май

Учебно-тематическое планирование

Таблица 2.

	<i>Содержание. Разделы программы</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Результаты работы</i>
1	Лёгкая атлетика	Практическое занятие	8	умение ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной и двигательной деятельности под руководством учителя; развивать мотивы и интересы своей двигательной деятельности; умение определять понятия, классифицировать лёгкоатлетические упражнения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы; владение прикладными навыками
2	Гимнастика с элементами акробатики	Практическое занятие	12	умение организовывать свою деятельность; определять её цели и задачи; умение подбирать подводящие гимнастические упражнения для решения двигательных задач, выбирать средства, методы и применять их на практике; умение управлять своим телом в пространстве.
3	Баскетбол	Практическое занятие	10	уважение к истории вида спорта: соблюдение правил спортивной игры:

				моделирование игровых приёмов
4	Футбол	Практическое занятие	8	уважение к истории вида спорта: соблюдение правил спортивной игры: моделирование игровых приёмов
5	Прикладная полоса препятствий	Практическое занятие	6	поиск решения прохождения полосы препятствий на высокой скорости: умение применять прикладные навыки: владеть необходимыми двигательными умениями.
6	Флорбол	Практическое занятие	8	уважение к истории вида спорта: соблюдение правил спортивной игры: моделирование игровых приёмов
7	Гандбол	Практическое занятие	8	уважение к истории вида спорта: соблюдение правил спортивной игры: моделирование игровых приёмов
8	Основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта	Лекция. Дискуссия Тестирование знаний с помощью тестирующих программ и тестов на бумажном и электронном носителях	8	умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности под руководством учителя; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение определять понятия, классифицировать выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы; владение устной и письменной речью;
	Итого		68	

Содержание программы:

Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Темы:

- 1 Классификация видов гимнастики
- 2 Виды кувырка вперёд
- 3 Виды кувырка назад
- 4 Перекаты
- 5 Виды стоек
- 6 Виды равновесий
- 7 Равновесия в седах и упорах
- 8 Прыжки с изменением положения ног
- 9 Прыжки с поворотами
- 10 Перевороты
- 11 Гимнастический батл
- 12 Терминология гимнастических упражнений

Раздел программы: Баскетбол (10 ч)

Темы:

- 1 Оранжевое погружение
- 2 Дриблинг
- 3 Бросок мяча правой и левой рукой, используя двухшажную технику
- 4 Штрафной бросок
- 5 Бросок мяча «Крючком» одной рукой с левой. (правой) стороны от щита
- 6 Передача мяча разными способами

- 7 Знатоки баскетбола
- 8 Обманные движения игрока, владеющего и не владеющего мячом (финт)
- 9 Полоса препятствий с элементами баскетбола
- 10 Подвижные игры с элементами баскетбола

Раздел программы: Футбол (8 ч).

Темы:

- 1 Футбольное погружение
- 2 Удары по воротам верхом и низом с разных дистанций
- 3 Футбол – игра всех времён и народов
- 4 Обманные действия игрока в футболе (финт)
- 5 Дриблинг с мячом
- 6 Основы Футбола (Выполнение практического испытания)
- 7 Полоса препятствий с элементами футбола
- 8 Подвижные игры с элементами

Раздел программы: Флорбол (8 ч)

Темы:

- 1 Флорбол в понятиях и определениях
- 2 Основные правила Флорбола
- 3 Ведение с изменением направления движения
- 4 Ведение с изменением скорости движения
- 5 Удары по воротам верхом и низом с разных дистанций
- 6 Кистевой бросок
- 7 Игровая полоса с элементами флорбола
- 8 Подвижные эстафеты с элементами флорбола

Раздел программы: Прикладная полоса препятствий (6 ч).

Темы:

- 1 Полоса препятствий с элементами гимнастики
- 2 Прикладная полоса препятствий с бегом, прыжками, метанием
- 3 Полоса препятствий с элементами лёгкой атлетики
- 4 Полоса препятствий с элементами баскетбола и футбола
- 5 Полоса препятствий с элементами флорбола, баскетбола и футбола
- 6 Полоса препятствий с элементами гандбола, футбола и волейбола

Раздел программы: Лёгкая атлетика (8ч).

Темы:

- 1 Лёгкая атлетика в понятиях и определениях
- 2 Спринтерский бег
- 3 Кроссовый бег
- 4 Бег с преодолением искусственных препятствий
- 5 Эстафетный бег
- 6 Виды метаний
- 7 Лапта – народная игра с элементами лёгкой атлетики
- 8 Герои спорта в мире лёгкой атлетики

Раздел программы: Гандбол (8 ч)

Темы:

- 1 Гандбол в понятиях и определениях
- 2 Ведение мяча с изменением направления движения
- 3 Ведение мяча с изменением скорости движения
- 4 Бросок по воротам в прыжке
- 5 Бросок по воротам с отскоком от пола
- 6 Обманные движения в гандболе
- 7 Подвижные игры с элементами гандбола

8 Действия вратаря в гандболе

Раздел программы: Основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта (8ч).

Темы:

- 1 Физическая культура в понятиях и определениях
- 2 Физическая нагрузка, утомление, восстановление, отдых
- 3 Спорт и основы спортивной тренировки
- 4 Телосложение и его формирование
- 5 Всемирные юношеские игры. Универсиады. Спартакиады. Олимпиады школьников
- 6 Герои спорта СССР. РФ и РТ
- 7 Олимпийское движение в нашей стране
- 8 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Условия проведения	Средства технического оснащения
Кабинеты №222, № 227 (спортивные залы),	Маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи футбольные, гандбольные, скамейка гимнастическая, обруч, стойки, эстафетная палочка, секундомер
Школьный медиа центр	Компьютеры, интерактивная доска, колонки, интернет

Прогнозируемый результат.

Учащиеся научатся:

- правильно выполнять акробатические, лёгкоатлетические упражнения;
- запоминать последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений акробатики и базовых видов спорта.

Учащиеся узнают:

- историю, особенности зарождения, развития физической культуры и спорта;
- способы и особенности движений, передвижений;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональное и направленное воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся получают опыт:

- взаимодействия с ровесниками и моделировать игровые действия,
- ставить цель и добиваться результата
- вести честную спортивную борьбу
- применять знания, умения при выполнении игровых и акробатических комбинаций
- использовать прикладные навыки и при прохождении полосы препятствий на время (результат).

Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
9. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
10. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
12. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
<i>Основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта (8ч)</i>				
1	Физическая культура в понятиях и определениях	1		
2	Физическая нагрузка, утомление, восстановление, отдых	1		
3	Спорт и основы спортивной тренировки	1		
4	Телосложение и его формирование	1		
5	Всемирные юношеские игры. Универсиады. Спартакиады. Олимпиады школьников	1		
6	Герои спорта СССР. РФ и РТ	1		
7	Олимпийское движение в нашей стране	1		
8	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	1		
<i>Гандбол (8 ч)</i>				
9	Гандбол в понятиях и определениях	1		
10	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
11	Ведение мяча с изменением скорости движения	1		
12	Бросок по воротам в прыжке	1		
13	Бросок по воротам с отскоком от пола	1		
14	Обманные движения в гандболе	1		
15	Подвижные игры с элементами гандбола ⁵	1		
16	Действия вратаря в гандболе	1		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (12ч)</i>				
17	Классификация видов гимнастики:	1		
18	Терминология гимнастических упражнений	1		
19	Виды кувырка вперёд	1		
20	Виды кувырка назад	1		
21	Перекуты	1		
22	Виды стоек	1		
23	Виды равновесий	1		
24	Равновесия в седах и упорах	1		
25	Прыжки с изменением положения ног	1		
26	Прыжки с поворотами	1		
27	Перевороты	1		
28	Гимнастический батл	1		

Флорбол (8 ч)				
29	Флорбол в понятиях и определениях	1		
30	Основные правила Флорбола	1		
31	Ведение с изменением направления движения	1		
32	Ведение с изменением скорости движения	1		
33	Удары по воротам верхом и низом с разных дистанций	1		
34	Кистевой бросок	1		
35	Игровая полоса с элементами флорбола	1		
36	Подвижные эстафеты с элементами флорбола	1		
Баскетбол (10 ч)				
37	Оранжевое погружение	1		
38	Дриблинг	1		
39	Бросок мяча правой и левой рукой, используя двухшажную технику	1		
40	Штрафной бросок	1		
41	Бросок мяча «Крюком» одной рукой с левой. (правой) стороны от щита	1		
42	Передача мяча разными способами	1		
43	Знатоки баскетбола	1		
44	Обманные движения игрока, владеющего и не владеющего мячом (финт)	1		
45	Полоса препятствий с элементами баскетбола	1		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
Прикладная полоса препятствий (6 ч)				
47	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1		
48	Прикладная полоса препятствий с бегом. прыжками, метанием	1		
49	Полоса препятствий с элементами лёгкой атлетики	1		
50	Полоса препятствий с элементами баскетбола и футбола	1		
51	Полоса препятствий с элементами флорбола. баскетбола и футбола	1		
52	Полоса препятствий с элементами гандбола, футбола и волейбола	1		
Футбол (8 ч)				
53	Футбольное погружение	1		
54	Удары по воротам верхом и низом с разных дистанций	1		
55	Футбол – игра всех времён и народов	1		
56	Обманные действия игрока в футболе (финт)	1		
57	Дриблинг с мячом	1		
58	Основы Футбола (Выполнение практического испытания)	1		

59	Полоса препятствий с элементами футбола	1		
60	Подвижные игры с элементами	1		
<i>Лёгкая атлетика (10ч)</i>				
61	Лёгкая атлетика в понятиях и определениях	1		
62	Спринтерский бег	1		
63	Кроссовый бег	1		
64	Бег с преодолением искусственных препятствий	1		
65	Эстафетный бег	1		
66	Виды метаний	1		
67	Лапта – народная игра с элементами лёгкой атлетики	1		
68	Герои спорта в мире лёгкой атлетики	1		