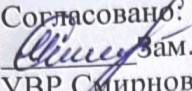
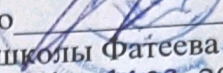


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кордюковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
«28» августа 2023 г.
Пр.№

Согласовано:

Зам. директора по
УВР Смирнова М.А.

Утверждаю

Директор школы Фатеева О.С.
Пр.№ 122/1-06 от 31.08. 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Направленность программы – физкультурно - спортивная
ШСК «РЕКОРОД»**

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Газимов И.Ф.,
Учитель физической
культуры

Кордюково, 2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные правовые основы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьный спортивный клуб «РЕКОРД» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Направленность программы.

Образовательная программа ШСК «РЕКОРД» имеет **физкультурно - спортивную направленность.**

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Дополнительная образовательная программа ШСК «РЕКОРД» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой.

1.2 Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов.

Уровень сложности – стартовый.

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет (5-9 классы)

Количественный состав группы от 10 до 15 человек.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с письменного согласия родителей.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Занятия проводятся:

1 раз в неделю 5-9 класс 1 час.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Срок освоения программы:

Объем программы – 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Начала реализации программы с 15 .09.2023 года.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения по программе – очная.

Форма организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий:

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнований и прочих мероприятий, направленных на формирование активной жизненной позиции, здорового образа жизни, сплочение коллектива).

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей

Программы: теоретические и практические занятия, календарные соревнования, сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-190	220	155	160-180	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-1250	1500	900	950-1100	1300

					1200- 1300			1000- 1150	
					1250- 1350			1050- 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивани е на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

1.3 Цель программы:

- Приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения;
- Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- Создание информационного имиджа Кордюковской СОШ как школы здоровья, добра и радости.

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба, приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

2. Содержание общеразвивающей программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Правила спортивных игр: Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Вредные привычки.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол (пинербол): стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500,2000 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Учебный план на 1 год обучения 5-9 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	1
2	Легкая атлетика	8
3	Гимнастика	7
4	Спортивные игры и подвижные игры	18
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
ИТОГО		34

Учебный (тематический) план 5-9 класс

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		всег о	теори я	прак тика	
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре и ШСК в школе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно». Требования к спортивной одежде.	1	1		Беседа, опрос

2	ОРУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1		1	Наблюдение текущий контроль
3	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 30 м.	1		1	Контрольное упражнение
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1		1	Контрольное упражнение
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1		1	Контрольное упражнение
6	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1		1	Наблюдение текущий контроль
7	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	1		1	Контрольное упражнение
8	ОРУ. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	Наблюдение текущий контроль
9	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
10	ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
11	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
12	ОРУ без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
13	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		1	Наблюдение текущий контроль
14	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1		1	Наблюдение текущий контроль
15	ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках-девочки, стойка на голове-мальчики.	1		1	Наблюдение текущий контроль
16	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	1		1	Контрольное упражнение
17	Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). Верхняя боковая подача. Учебная игра волейбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль

18	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
19	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
20	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
21	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1		1	Наблюдение текущий контроль
22	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1		1	Наблюдение текущий контроль
23	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
24	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
25	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
26	Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
27	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 60 м.	1		1	Контрольное упражнение
28	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1		1	Наблюдение текущий контроль
29	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	Наблюдение текущий контроль
30	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1		1	Наблюдение текущий контроль
31	Кроссовый бег 1500 м.	1		1	Текущий контроль
32	О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1		1	Наблюдение текущий контроль

33	Кроссовый бег 2000 м.	1		1	Наблюдение текущий контроль
34	Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра.	1		1	Беседа, опрос
	Итого:	34	1	33	

2.1 Планируемые результаты

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	31 мая	34	34	34	занятие по 1 часу в неделю

3.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

- проводится на базе МКОУ Кордюковская СОШ, спортзал;

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола и гандбола;
- мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки;
- стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики;
- секундомер, свисток, рулетка, динамометр;
- медицинская аптечка.

3.3 Способы определения результативности программы:

- контрольные упражнения по ОФП;
- визуальная оценка техники двигательных действий;
- участие в городских соревнованиях;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- удовлетворенность участников образовательного процесса.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

При организации тренировочного процесса необходимо помнить:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

4. Список литературы

Методическое обеспечение:

1. СанПиН2.4.4.3172-14"Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы Образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4июля2014г. №41), изменения от 1марта 2017года.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
4. Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
5. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы.
6. Физкультура для всей семьи». Издательство «Физкультура и спорт». Составил: Козлова Т.В, Рябушкина Т.А.
7. Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201332

Владелец Фатеева Ольга Сергеевна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024