**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»**

Руководитель МО Заместитель директора по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_/Горина Л.А./ МОУ «Темповская СОШ» МОУ «Темповская СОШ»

 Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_/ Горина Л.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Корнеева НН./

Протокол №\_\_\_ от Ф.И.О. Ф.И.О.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Приказ №\_\_\_\_\_\_ от

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Рабочая программа

Спортивного клуба «Здоровое поколение»

2023-204 учебный год

**I Пояснительная записка**

 Рабочая программа спортивного клуба «Здоровое поколение» разработана в соответствии:

-с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с учетом рабочей программы «Физическая культура»: 1-4 классы А.П.Матвеев, Москва «Просвещение» 2014 год.

- с рабочей программой по физической культуре 5-9 классы М.Я.Виленского, В.И.Ляха – Москва: «Просвещение»,2016 год.

Программа клуба «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в клубе отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направленность данной программы –**Физкультурно – спортивная.

Занятие в клубе направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка», «подвижные игры».

В программе 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.

**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. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы**проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** 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;

*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;
* Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать 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;

**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: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* Набор в клуб производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и муниципальных соревнованиях.

**Возраст детей:**в занятиях участвуют юноши и девушки 7-15 лет. Для начала занятий в ШСК специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15 человек в группе.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными учащимися;
* Самостоятельные тренировки по заданию учителя;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Режим занятий:**вторник, пятница. Два раза в неделю по 60 минут.

**II Планируемые результаты и способы определения их результативности**

**Занимающиеся должны:**

*Знать:*

* О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* О режиме дня и личной гигиене;
* О вредных и полезных привычках;
* О народных и спортивных играх и их правилах;
* О различных видах подвижных игр и их правилах;
* Санитарно-гигиенические требования к занятиям в кружке;
* 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;
* 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.

**Результативность**занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

**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.

**III Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Основы знаний (теоретическая подготовка) | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Лыжная подготовка.  | 14 |
| 4 | Спортивные игры и подвижные игры | 36 |
| 5 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | согласно плану спорт. мероприятий |
| ИТОГО | 68 |

**Содержание 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.  Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

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

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 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.

**Лыжные гонки**: краткая характеристика вида спорта; требования к технике безопасности; освоение техники лыжных ходов; знания (самостоятельное выполнение упражнений, значение занятий лыжным спортом, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающихся, требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом, оказание помощи при обморожениях и травмах.

**IV Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Кол- во часов** | **Дата проведения по плану** | **Корректировка**  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ).  | 1 |  |  |
| 2 | Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 3 | О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 4 | ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча. | 1 |  |  |
| 5 | ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 6 | ОРУ в движении, без предметов. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. Игра: «Вышибалы».  | 1 |  |  |
| 7 | ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. | 1 |  |  |
| 8 | О Р У. Правила игры «Футбол». Стойки игрока. Прием и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 9 | ОРУ. Передвижения футболиста с мячом и без мяча. Удары по воротам с места. Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 10 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 11 | ОРУ. Передачи мяча в движении. Удары по воротам по катящемуся мячу. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |
| 12 | О Р У без предметов на месте. Взаимодействие футболистов в нападении. Тактика нападения. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |
| 13 | ОРУ. Тактика защиты в футболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |
| 14 | Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу. | 1 |  |  |
| 15 | О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке.  | 1 |  |  |
| 16 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Пионербол. | 1 |  |  |
| 17 | О Р У. Подвижная игра «День-Ночь». Игры-эстафеты. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу. | 1 |  |  |
| 18 | ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). Игры с различными предметами. Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 20 | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |  |  |
| 21 | О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 22 | ОРУ. Совершенствование «отжимания». Упражнения и игры на внимание. | 1 |  |  |
| 23 | ОРУ. Силовые упражнения. Игры на развитие памяти. | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ с мячом. Игры с метанием, передачей и ловлей мячей. | 1 |  |  |
| 25 | Питание – необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 26 | О Р У в движении без предметов. Упражнения на растяжку и гибкость. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке. | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с разными предметами. | 1 |  |  |
| 29 | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |
| 30 | Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила соревнований. Передвижение до 1500 метров. Применение лыжных мазей. | 1 |  |  |
| 31 | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение до 1500 метров на лыжах. | 1 |  |  |
| 32 | Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Правила техники безопасности. Одновременные хода. | 1 |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение до 2000 метров. | 1 |  |  |
| 34 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск в приседе. | 1 |  |  |
| 35 | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом». Техника безопасности на спусках. | 1 |  |  |
| 36 | Поворот на месте махом. Спуск с поворотом. Подъем елочкой. | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах до 3 км. Техника безопасности на дистанции. | 1 |  |  |
| 38 | Правила самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Передвижение до 3000 метров. | 1 |  |  |
| 39 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение до 3000 метров. | 1 |  |  |
| 40 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение до 3000 метров. | 1 |  |  |
| 41 | Субъективные и объективные показатели самочувствия. Передвижение до 3000 метров. | 1 |  |  |
| 42 | Техника безопасности на соревнованиях. Передвижение до 4000 метров. | 1 |  |  |
| 43 | Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 44 | ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной. Учебная игра Баскетбол. | 1 |  |  |
| 45 | ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 46 | ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 47 | ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 48 | О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты - обводка защитника. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 49 | ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |
| 50 | Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту. | 1 |  |  |
| 51 | О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 |  |  |
| 52 | Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» . | 1 |  |  |
| 53 | О Р У. Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу. | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 55 | ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал). | 1 |  |  |
| 56 | ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 57 | 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 |  |  |
| 58 | ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 59 | ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 60 | ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол. | 1 |  |  |
| 61 | Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол. | 1 |  |  |
| 62 | О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта». | 1 |  |  |
| 63 | ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину. | 1 |  |  |
| 64 | ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м. | 1 |  |  |
| 65 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
| 66 | Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. | 1 |  |  |
| 68 | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м. | 1 |  |  |