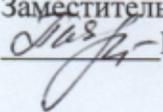


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
математики № 17

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Пичугина Э.Р.

“ 07 ” 06 2024



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 17

 Орлова И. С.

Приказ № 68/4-09

“ 10 ” 06 2024

Программа дополнительного образования

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

«ФОРМУЛА УСПЕХА»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-10 класс

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Сафьян Кира Анатольевна,

педагог ДО

Тверь – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на учащихся среднего и старшего школьного возраста. Именно в этот период, у обучающихся активно идет процесс усвоения определенной системы знаний, норм и ценностей. Школьный спортивный клуб в современных условиях становится основной формой внеурочной деятельности школы, направленной на активное содействие физкультурному и духовному воспитанию школьников, обладающих крепким здоровьем и высоким уровнем психофизической готовности к труду и защите Родины.

Общая физическая подготовка – способствует укреплению физического здоровья, приобретение двигательных умений и навыков, обеспечивает гармоничное развитие мышечной системы, а также способствует укреплению иммунной системы и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Строевая подготовка - оказывает влияние на все стороны жизни и деятельности организма. Она закаляет волю, способствует соблюдению порядка и дисциплины, совершенствует умение владеть своим телом, развивает внимательность, наблюдательность и исполнительность.

В данной программе используется метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально - эстетических и других форм воспитания.

Цели и задачи программы.

Цель программы: Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование потребности здорового образа жизни.

Задачи программы

- Создать необходимые условия для эффективной организации образовательного и тренировочного процесса.
- Организовать систему физкультурно- оздоровительной, спортивно-массовой работы с обучающимися;
- Подготовить обучающихся к сдаче норм ГТО.
- Воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;

1.1 Принципы работы ШСК

Основными принципами деятельности школьного спортивного клуба

«Формула успеха» являются:

- добровольность,
- равноправие,
- сотрудничество детей и взрослых,
- охрана здоровья учащихся,
- самоуправление.

1.2 Направление работы ШСК «Формула успеха»

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
- формирование и подготовка команд по видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях;
- подготовка учащихся к сдаче норм ГТО в процессе внеурочных занятий спортивных секций;

- пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
- приобщение учащихся, к ведению здорового образа жизни;

1.3 Основные формы организации и виды деятельности ШСК «Формула успеха»

- работа с учащимися – соревновательная деятельность различного содержания и уровня, беседа;
- командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы

Содержание курса

1.4 Тематические разделы программы:

- **Легкая атлетика** является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.
- **Спортивные игры** содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции.
- **Подвижные игры** развитие мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов, 1 раз в неделю по 2 часа. Участники программы: учащиеся 8-10 классы

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий	2	2	-
2.	Легкая атлетика	16	В течение занятия	16
3.	Спортивные игры	36		36
4.	Подвижные игры	14		14
	ИТОГО:	68	2	66

Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятия
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	Беседа. Практическое занятие
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	Практическое занятие
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	2	Практическое занятие
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	2	Беседа. Практическое занятие
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	2	Практическое занятие
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	2	Практическое занятие
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	Практическое занятие
Спортивные игры			
10.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	2	Беседа. Практическое занятие
11.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	2	Беседа. Практическое занятие
12.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	2	Беседа. Практическое занятие
13.	Броски мяча с места и в движении.	2	Практическое занятие
14.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие
15.	Подстраховка. Выбивание мяча.	2	Практическое занятие
16.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	2	Практическое занятие
17.	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	Беседа. Практическое занятие
18.	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	Беседа. Практическое занятие
19.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие
20.	Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	Практическое занятие
21.	Передача и прием мяча после передвижений.	2	Практическое занятие
22.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	Практическое занятие
23.	Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	Практическое занятие
24.	Нападающий удар. Тактика игры в защите	2	Практическое занятие

25.	Техника нападения у сетки.	2	Практическое занятие
26.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа. Практическое занятие
27.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа - опрос. Практическое занятие
Подвижные игры			
28.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие
29.	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	2	Практическое занятие
30.	ОРУ. Игра «Третий лишний». «Внимание».	2	Практическое занятие
31.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	2	Практическое занятие
32.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	2	Практическое занятие
33.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	2	Практическое занятие
34.	ОРУ. Игра «Лапта»	2	Практическое занятие

Ожидаемые конечные результаты:

- наличие в школе секций спортивно-оздоровительной направленности;
- увеличение числа занимающихся учащихя;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

«Методические рекомендации по созданию спортивных клубов в образовательных учреждениях и профессиональных организациях», утверждённых приказом Министерством образования Нижегородской области от 09.09.2015г.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 8-10 классы». Составитель В. И. Лях - Москва: «Просвещение», 2020 г., предметной линией учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. «Физическая культура. 8–10 классы».