

Муниципальное образование "Город Вологда"

МОУ "СОШ № 26"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом школы

28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор 

Л.В.Лукичева

Приказ № 17

от 28.08.2024.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности

**Школьный спортивный клуб**

для учащихся 14-17 лет

Срок реализации – 1 год

Разработана  
учителем физической культуры,  
руководителем ШСК Ермиловой А.А.

г. Вологда

2024 г.

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов»;
6. Устав и положения школьного спортивного клуба МОУ «СОШ №26».

Программа школьного спортивного клуба МОУ «СОШ №26» учащихся 14-17 лет призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники гимнастики, развитию физических способностей.

**Актуальность** данной программы заключается в поддержании и укреплении здоровья нации. Приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны.

Программа школьного спортивного клуба предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации

учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- освоить технику гимнастических упражнений;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- воспитать моральные и волевые качества.

**Срок реализации программы:** 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 учебных часов в неделю, всего 72 часа в год. Возраст учащихся 14-17 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье-сберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки гимнаста
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая подготовка.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	24	8	16
3	Гимнастика	48	12	36
	ИТОГО	72	20	52

### Содержание учебного плана

#### **1. Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### **2. Гимнастика**

особенности дыхания при выполнении упражнений, правила безопасности выполнения упражнений, одежда и обувь при занятиях гимнастикой, правила при самостоятельном выполнении упражнений, страховка и помощь, первая помощь при травмах, требования гигиены при занятиях гимнастикой.

ОРУ с предметами и без предметов. Акробатические упражнения и опорный прыжок.

Упражнения на бревне (девочки) Ходьба, Гимнастические этюды, прыжки. Соскок. Упражнения художественной гимнастики.

Упражнения с обручем.

Упражнения на перекладине (мальчики). Кувырки, этюды, группировка.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по гимнастике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми.

**Календарный учебный график**

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	тема	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	2	Вводное занятие	входной
2	сентябрь	групповая	2	История гимнастики	текущий
3	сентябрь	групповая	2	Начальная подготовка	текущий
4	сентябрь	групповая	2	«Равновесие — наше все!»	текущий
5	октябрь	групповая	2	Тянемся дальше	текущий
6	октябрь	групповая	2	Волшебные гимнастические палочки	текущий
7	октябрь	групповая	2	Гимнастическое бревно	текущий
8	октябрь	групповая	2	Упражнения на бревне	текущий
9	ноябрь	групповая	2	Соскок с бревна	текущий
10	ноябрь	групповая	2	Композиция на бревне	текущий
11	ноябрь	групповая	2	Равновесие на бревне	текущий
12	декабрь	групповая	2	Кувырок вперед	текущий
13	декабрь	групповая	2	Группировка кувырка вперед	текущий
14	декабрь	групповая	2	Кувырок назад	текущий
15	декабрь	групповая	2	Группировка кувырка назад	текущий
16	январь	групповая	2	Стойка на лопатках	текущий

17	январь	групповая	2	Мостик из положения стоя	текущий
18	январь	групповая	2	Мостик из положения лежа	текущий
19	февраль	групповая	2	Колесо	текущий
20	февраль	групповая	2	Гимнастическая композиция (элементы)	текущий
21	февраль	групповая	2	Гимнастическая композиция	текущий
22	февраль	групповая	2	Художественная гимнастика — Школа И.Виннер	текущий
23	март	групповая	2	Элементы художественной гимнастики	текущий
24	март	групповая	2	Гимнастика с обручами	текущий
25	март	групповая	2	Упражнения на перекладине	текущий
26	март	групповая	2	Кувырок на перекладине	текущий
27	апрель	групповая	2	Этюды на перекладине	текущий
28	апрель	групповая	2	Композиции на перекладине	текущий
29	апрель	групповая	2	Соскок	текущий
30	апрель	групповая	2	Этюды на перекладине	текущий
31	май	групповая	2	Итоговое занятие	текущий
32	май	групповая	2	Итоговое занятие	итоговый
33	май	групповая	4	Итоговое занятие	итоговый
34	май	групповая	4	Итоговое занятие	итоговый
Итого			72 часа		

### Условия реализации программы

Условия набора, формы, методы контроля и подведения итогов реализации программы:

На обучение принимаются все дети по собственному желанию без специальной подготовки, главное - активное стремление учащегося и заинтересованность родителей. Занятия ведут учителя физической культуры

Занятия проходят в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем, согласно специфике занятий, виду спорта.

### **Материально-техническое обеспечение**

- мат гимнастический прямой
- Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
- Перекладина гимнастическая
- бревно гимнастическое
- скакалки
- обручи

### **Формы аттестации**

- участие в соревнованиях
- зачет

### **Оценочные материалы (КИМ)**

предполагает входной, текущий и итоговый контроль.

Упражнения:

- Стойка на лопатках;
- Стойка на руках (у стены);
- Шпагат (правый, левый, поперечный);
- Мост;
- Наклоны вперед ноги вместе, ноги врозь;
- Колесо;
- Кувырок вперед- назад
- этюд на бревне
- этюд на перекладине
- гимнастический этюд (на матах)

Контроль осуществляется в форме наблюдения за выполнением гимнастических упражнений.

Высокий балл (5) – означает правильное выполнение упражнений, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок самостоятельно выполняет упражнение.

Средний балл (3) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.

Низкий балл (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

### **Методическое обеспечение программы**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности обучения и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры.

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает



возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения:

начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Первый этап обучения - начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении.

Второй этап обучения - углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения.

Третий этап обучения - закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- технология дифференцированного обучения.

### **Воспитательная деятельность**

участие в мероприятиях школы согласно Плану воспитательной работы.

<b>дата</b>	<b>мероприятие</b>
сентябрь	Кросс Наций
сентябрь	День Здоровья
октябрь	Спортивная семья
ноябрь	Неделя спорта
декабрь	Парад спортсменов
февраль	Лыжня России
март	Веселая Масленица
апрель	День Здоровья и спорта
май	Забег «Великой победе посвящается»

### **Список литературы для педагогов:**

- 1 Верхошанский Ю.В.: «Программирование и организация тренировочного процесса».
- 2 Дьячков В.М.: «Методы совершенствования физической подготовки».
- 3 Зацюрский В.М.: «Физические качества спортсмена».
- 4 Карпенко Л.А.: «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике»

5 Менхин Ю.В.: «Физическая подготовка в гимнастике». Минаев Б.Н.: «Основы методики физического воспитания школьников».

6 Роженцов В.В.: «Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования».

**Список литературы для обучающихся:**

1 Аллахвердиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»

2 Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям

3 Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.