

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОГОДАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ИМЕНИ
КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ «КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ», «ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ» I И II СТЕПЕНИ,
«СЛАВЫ» II И III СТЕПЕНИ СОКОЛОВА АНДРЕЯ СТЕПАНОВИЧА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Протокол № 4 от «1» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ 18

им. А.С. Соколова

Соколова О.И. 

Приказ № 01-04-099

от «19» июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ШСК «Прометей»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Пискунов Николай Сергеевич

Погодаево
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности ШСК «Прометей» разработана для учащихся общеобразовательной школы в соответствии с нормативно – правовой базой:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа ШСК «Прометей» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность

ШСК «Прометей» со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, так как способствует раскрытию и развитию разносторонних индивидуальных способностей школьника, интереса к различным видам деятельности по направлениям работы ШСК.

Отличительные особенности (новизна)

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет. Количество обучающихся в группе: 18 человек.

Зачисление на обучение по Программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Срок реализации Программы

Дополнительная общеразвивающая программа ШСК «Прометей» рассчитана на один год обучения: 85 часов (34 недели по 2,5 часа).

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий – групповая, парная, индивидуальная. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по продолжительностью 110 минут с перерывами по 10 минут.

Цель

Цель программы: физическое, интеллектуальное и личностное развитие учащихся посредством оборонно-спортивной, военно-патриотической, волонтерской и иной проектной деятельности; подготовка учащихся к прохождению службы в рядах Вооруженных сил России.

Задачи программы:

Обучающие:

- Расширить кругозор и эрудицию обучающихся по военным и военно-историческим темам; познакомить с военно-историческими достопримечательностями родного края;

- Освоить знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях их последствиях для личности, общества и государства, сформировать основные навыки и умения безопасного поведения в условиях ЧС, соблюдения норм здоровьесберегающего и природосообразного поведения в природной и социальной среде;

- Сформировать специализированные умения и навыки для участия в профильных соревнованиях по военно-спортивному многоборью: по стрелковой и строевой подготовке, по противопожарной подготовке, по дорожной безопасности, по медицинской подготовке и гражданской обороне, по туристскому многоборью;

- Способствовать формированию навыков 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);

- Сформировать представления о значении оборонно-спортивной,

военно-патриотической деятельности для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического, умственного), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Развивающие:

- Способствовать физическому развитию обучающихся;
- Способствовать саморазвитию обучающимися умений планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности снаряжения и оборудования, организации места занятий, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Способствовать формированию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с информационными источниками: семейные архивы, окружающие люди, литература, картографический материал, опубликованные и фондовые документы, открытое информационное пространство;
- Сформировать устойчивый интерес к воинским, военизированным, экспедиционным специальностям и желание получить соответствующую предпрофессиональную подготовку.

Воспитательные:

- Способствовать формированию основ гражданственности и патриотизма, активной гражданской позиции;
- Способствовать повышению уровня коммуникативной культуры; развивать этические качества, воспитывать умение работать в группе, команде;
- Воспитывать морально-волевые качества, социальную ответственность (ответственность за себя, за других, за общее дело, инициативность, настойчивость, целеустремленность);
- Способствовать формированию общественной активности учащихся, повышению степени их социализации в обществе, расширению мотиваций к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Развить потребности учащихся в здоровом и безопасном образе жизни: интересном, творчески активном, физически здоровом, интеллектуально насыщенном, социально приемлемом и общественно полезном,
- Воспитывать бережное отношение к природе, способствовать формированию целостного экологического (холистического) мировоззрения – взгляда на мир в его единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Сформировать сплоченный коллектив объединения, способный к эффективным совместным действиям в условиях коллективного дела

(проекта).

- развитие познавательного интереса к изучению игры в шахматы;
- формирование универсальных способов мыслительной деятельности;
- развитие абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции;
- приобретение знаний, умений, навыков, компетенций, необходимых для участия в шахматных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	2	2	-	опрос
2.	Волейбол.	29	3	26	соревнования
3.	Баскетбол.	29	3	26	соревнования
4.	Лыжные гонки.	25	5	20	соревнования
	Итого	85	13	72	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.

2. Волейбол.

Теория: ТБ по волейболу, правила соревнований по волейболу. Стойка игрока. История возникновения волейбола.

Практика: Совершенствование простейших приемов и действий с мячом в приеме и передаче мяча. Эстафеты. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Приёма и передачи мяча двумя руками снизу, передача мяча в парах. Развитие волейбола. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; Взаимодействие игроков передней линии. Эстафета с прыжками на скакалках, на 1 и 2 ногах. Круговые эстафеты. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней

линии. Передача двумя руками сверху на месте. Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Круговые эстафеты. Игры с элементами волейбола. Гимнастические упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, тройках, группах. Подача мяча через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебно-тренировочная игра.

3. Баскетбол.

Теория: ТБ по баскетболу. Стойка игрока. История возникновения баскетбола. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами. Жесты судей. Остановка прыжком. Развитие баскетбола.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование изученных элементов игры в баскетбол. Упражнения для развития физических 19-способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Игры с элементами баскетбола. Эстафета с прыжками на скакалках, на 1 и 2 ногах. Круговые эстафеты. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Защитные действия. Игра в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

4. Лыжные гонки.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и значение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по

лыжным гонкам. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Повторение материала изученного на первом году обучения. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Основы техники способов передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.

Практика: Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.

Планируемые результаты

Знают

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

Умеют

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Владеют

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;

- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Примерный календарный (тематический) план

Примерный календарно-тематический план, соответствующий содержанию учебного плана программы, представлен в Приложении № 1.

Формы аттестации и оценочные материалы

1. Участие в конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игр;

2. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста;.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Методическое обеспечение реализации Программы

Предлагаемая программа может успешно реализовываться при условии обеспечения научно-методического сопровождения:

- 1) Методического Совета, состоящего из числа опытных педагогов МБОУ Погодаевская СОШ № 18 имени А.С. Соколова, педагогов дополнительного образования;
- 2) Через изучение опыта работы детских общественных организаций района, края;
- 3) Через изучение и использование соответствующей учебно-методической литературы, фильмов учебно-методического комплекса школы.

Материально-технические условия реализации Программы

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Робототехника» проводятся на базе МБОУ Погодаевская СОШ № 18 имени А.С. Соколова в спортивном зале, где имеется необходимое оборудование.

Материалы и инструменты

<i>Волейбол:</i>	<i>Баскетбол:</i>	<i>Лыжные гонки:</i>
1. Сетка волейбольная – 3 шт. 2. Гимнастическая стенка – 6 шт. 3. Гимнастическая скамейка – 3 шт. 4. Гимнастический мат – 9 шт. 5. Скакалка – 30 шт. 6. Мяч набивной – 7 шт. 7. Мяч волейбольный – 8 шт.	1. Щит с кольцом – 2 шт. 2. Стойка для обводки – 10 шт. 3. Гимнастическая стенка – 6 шт. 4. Гимнастические маты – 9 шт. 5. Скакалка – 30 шт. 6. Мяч набивной – 7 шт. 7. Мяч баскетбольный – 10 шт. 8. Насос ручной – 1 шт. 9. Шахматные часы – 1 шт.	1. Лыжи пластиковые – 18 шт. 2. Ботинки лыжные беговые – 21 шт. 3. Палки лыжные – 17 шт.

Список литературы

Для педагога

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

Для детей и родителей

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.
2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
3. Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.

4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.

5. Федоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО 2018. 90 с.

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001;

2. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И. В. Можейко, Н. А. Сивова, Н. А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2003;

3. Женевские конвенции от 12 августа 1949 года и Дополнительные протоколы к ним. – М.: МККК, 1997;

4. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб. метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000;

5. Международное гуманитарное право: Учебно-методические материалы к курсам права и обществознания для 9-х классов общеобразовательных учреждений / К. Сухарев-Дериваз, Т. Н. Пискунова. – М.: ФНИИ МП ФЗ, 2000;

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	Третий	01.09.2023	31.05.2024	34	34	85	Вторник 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40 17.50 – 18.10	Май 2024 г.