

Министерство образования Омской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Марьяновского муниципального района
«Марьяновская средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя РФ Н.И. Данильченко»



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МБОУ Марьяновская СОШ №2
И.А. Ермоленко /
Приказ № 138/2
от « 07 » 10 2024г.

Внеурочная деятельность
Спортивно – оздоровительное направление
Школьный спортивный клуб «ЮНИОР»

Составитель:
Дубовой Владимир Вячеславович
I квалификационная категория
учитель физической культуры

р.п. Марьяновка, 2024г.

Содержание программы представлено следующим образом:

-один год обучения - 34 часа, из них 2 часа теории и 32 часа практических занятий.

Занятия по учебному плану проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

При организации занятий учитывается возраст детей. Обучение проводится группой. Состав группы постоянный. Форма обучения – очная.

Формы проведения учебных занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

1.Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниор»

Цель программы: развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия (комплекса занятий);

- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий, вносить корректировки в программу занятий, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие:

- формирование универсальных учебных действий;
 - расширение кругозора;
 - обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников;
 - развитие физических качеств;
 - развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
 - развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника Спортивного клуба «Юниор», его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять детей на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностьную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что

понадобиться при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

1.1. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниор»

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юниор» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики иных видов учебной деятельности и формы аттестации, учащихся по годам обучения (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Вводное занятие» (2 час)					
1.1	Техника безопасности на занятиях в группе Спортивного клуба «Изумруд» и во время самостоятельных занятиях	0,5	0,5		
1.2	Основы планирования тренировочных занятий на учебный год	0,5	0,5		
1.3	История зарождения и развития физической культуры и спорта.	1	1		
Раздел 2. «Организация занятий» (4 часа)					
2.1	Методы функциональной диагностики.	2	2		

2.2	Основные анатомии и физиологии.	2	2		
Раздел 3. «Общая физическая подготовка» (4 часа)					
3.1	Развитие физических качеств	4		4	Входное тестирование физических качеств (на начало учебного года)
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (24 часа)					
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	4		4	Промежуточное тестирование физических качеств
2.4	Легкая атлетика	4		4	
2.5	Баскетбол	4		4	
2.6	Волейбол	4		4	
2.7	Соревнования, конкурсы, эстафеты	8	-	8	Соревнования, игровые задания. Итоговое тестирование
					физических качеств
Итого		34	6	28	

Содержание учебного плана Раздел.1.

«Вводное занятие».

Теория. Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных и экстремальных ситуациях, правила пользования спортивными объектами.

История появления физической культуры, история спорта в нашей стране, спорт в жизни человека.

Раздел.2. «Организация занятий».

Теория. Определение индивидуального тренировочного пульса, определения функциональной работоспособности, Гарвардский степ-тест. Строение скелета

человека, основные группы мышц, система органов, функциональное назначение костей, тканей и органов.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка».

Основные принципы улучшения показателей физических качеств человека, определение предрасположенности к преобладанию тех или иных физических качеств.

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка».

Баскетбол. Передачи мяча со сменой мест, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы взаимодействия игроков.

Волейбол. Прием и передачи мяча в движении, основные атакующие действия игроков, обманные удары, основы тактики.

Гимнастика. Простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника бега на короткие дистанции, особенности финиширования.

Соревнования, конкурсы, эстафеты. Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниор»

Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитана безопасная личность;
- воспитано чувство ответственности детей за свое поведение на дорогах.

Предметные:

- знают историю правил дорожного движения
- знают правила дорожного движения и особенности восприятия дорожной обстановки;
- имеют навыки ориентировки на дороге
- сформировано умение безопасного поведения в различных дорожно-транспортных ситуациях;
- обучены фигурному вождению велосипеда.

Метапредметные:

- развита мотивационно
- поведенческая культура ребенка в условиях общения с дорогой.
- развита дорожная грамотность детей.

В итоге освоения программы, учащиеся знают/понимают:

применять инструментальный функциональный диагностику на практике оперировать основными гимнастическими терминами и понятиями определять общее преобладание определенных физических качеств, на основании чего делать вывод о успешности выбора вида спорта;

-анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, выделять главное, формулировать выводы, выявлять закономерности,

работать с источниками информации, представлять информацию в различных видах, преобразовывать из одного вида в другой,

пользоваться словарями, энциклопедиями и другими учебными пособиями;

взаимодействовать с другими обучающимися в спортивных играх

демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств

-анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, выделять главное,

формулировать выводы, выявлять закономерности

применять простейшие тактические приемы в спортивных играх

демонстрировать технику выполнения элементов различных видов спорта,

уметь применять элементы техники на практике: ведение мяча, передачи мяча

различными способами, броски мяча в корзину(баскетбол) передачи мяча, подачи мяча (волейбол).

соблюдать основные правила спортивных игр,

анализировать свои действия, сопоставлять с другими занимающимися, правилами игры и эталонным образцом выполнения.

Список литературы

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008. – 232 с.
3. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
4. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в школьном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение, 2005.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, Москва, 2001.
6. Актуальные проблемы развития ребенка в школьном и дополнительном образовании / М.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
7. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. – 352 с.
8. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. – 352 с.
9. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: Эко Пресс, 2016. – 140 с.
10. Толстой, И.И. Заметки о народном образовании в России / И.И. Толстой. - М.: СПб: Вольф, 2016. – 132 с.
11. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. – 256 с.
12. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. – 304