

Министерство Смоленской области по образованию и науке  
Отдел образования Администрации муниципального образования «Починковский район»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Переснянская средняя школа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕСНЯНСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПЕРЕСНЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
Дата: 2024.09.06 21:52:32 +03'00'

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор С. В. Анашкина  
Приказ от №

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
направленности спортивно-оздоровительной  
«Физическое совершенство»

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рачков С.В.

Пересна 2024 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного кружка «Физическое совершенство» спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, среднего общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся, с базисным учебным планом; учебным планом МБОУ Переснянской СШ; программы А.П. Матвеева «Физическая культура, 5-11 класс» / А.П. Матвеев; М.: Просвещение, 2007.

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю)

Занятия общей физической подготовкой в рамках реализации образовательной программы дополнительного образования для детей являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и рекомендуется для детей, имеющих начальный уровень физической подготовки.

Тип групп – смешанный (мальчики, девочки)

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые

умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, материал распределен от простого к сложному.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения – без предметов, с предметами, в парах и т.д. Основные упражнения – из разделов гимнастики, легкой атлетики, элементов атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры. Заключительные упражнения – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

### **Цель программы:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на спортивных соревнованиях.

### **Задачи программы:**

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность;
- настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### **Ожидаемые результаты:**

- учащиеся овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминке);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игр, по форме составить заявку на участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение начальных спортивных нормативов.

По содержательной направленности программа является спортивной, по срокам реализации рассчитана на 2 года.

Возраст обучающихся от 7 до 16 лет.

Набор детей осуществляется в течение всего учебного года.

Продолжительность занятий 4 часа.

## Содержание программного материала

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

### Общая физическая подготовка

*Гимнастика.* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скалками, гимнастическими палками), с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

*Силовые упражнения.* Вис на перекладине, равновесие, преодоление полосы препятствий, отжимание, подтягивание. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание на перекладине с упором на руки тренера, подъем силой на перекладине. Девочки – подтягивание на перекладине при упоре пяток в пол, отжимание на скамейке и на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного

пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

*Упражнения на тренажерах.* На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

*Легкая атлетика.* Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс 300-500 м. Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### Спортивные игры.

*Настольный теннис.* Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средние силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство группы по круговой системе.

*Баскетбол.* Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля

мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места.

*Волейбол.* Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

## Учебно-тематический план на 2024/2025 учебный год

### Кружок «Физическое совершенство»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Физическая культура и спорт	4	-	3
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	3	-	3
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	-	3
4.	Гимнастика	3	14	17
5.	Легкая атлетика	3	12	15
6.	Настольный теннис	3	12	15
7.	Лыжи	3	14	17
8.	Волейбол	4	25	27
9.	Баскетбол	4	15	17
10.	Силовой блок	-	14	14
	Итого	30	106	136

**Календарно тематическое планирование для кружка  
«Физическое совершенство»  
на 2024/2025 учебный год.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
1	Физическая культура и спорт	4	
2	Гигиена, предупреждения травм, врачебный контроль	3	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	
4	Строевые упражнения	3	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	3	
7	Преодоления полосы препятствий	3	
8	Обучение медленному бегу, бегу на длинные дистанции	3	
9	Обучение бегу на короткие дистанции	3	
10	Прыжки в длину с места и с разбега	3	
11	Обучение метанию гранаты с места и с разбега на дальность и в цель.	3	
12	Настольный теннис. Правила игры	3	
13	Чередования приёмов игры по заданным квадратам	3	
14	Чередования и сочетание 2-3 приёмов игры по заданным квадратам, контрудары.	3	
15	Тактика игры в теннис, тактические приёмы парной игры в настольный теннис	3	
16	Лыжная подготовка. Знакомство с лыжным инвентарём	3	
17	Техника безопасности лыжного спорта. Олимпийские виды лыжного спорта	3	
18	Сочетание лыжных ходов	3	
19	Основные элементы тактики лыжных ходов	3	
20	Лыжные гонки	3	
21	Волейбол. Правила игры в волейбол.	3	
22	Перемещение в стойках. Приём и передача мяча	3	
23	Отбивание мяча в прыжке. Тактические действия команды в защите	3	
24	Нижняя и верхняя подача. Тактические действия команды в нападении	3	
25	Нападающий удар. Игра на блоке.	3	
26	Технико-тактические действия в нападении и защите.	3	
27	Учебные игры по волейболу	4	
28	Баскетбол. Правила игры.	2	
29	Передача двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	3	
30	Ведение мяча.	3	
31	Броски мяча из различных позиций в корзину.	3	
32	Учебные игры в баскетбол.	3	
33	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на спине.	3	

	Тренировочная работа на тренажёрах.		
34	Поднимание туловища из упора лёжа на спине. Тренировочная работа на тренажёрах.	3	
35	Обучение подтягиванию на высокой и на низкой перекладине. Челночный бег 3x10.	3	
36	Кроссовая подготовка	2	
37	Урок обобщения.	1	
<b>38</b>	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	