

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принято решением
педагогического совета
МБОУ СОШ № 5
от « ____ » _____ 20__ г
Протокол № _____

Утверждаю
И.о.директора МБОУ СОШ № 5
_____ Ю.Е.Семчева
Приказ № _____
« ____ » _____ 20__ г

Программа
физкультурно-спортивного направления
ШСК «Надежда»

Возраст учащихся: 7 — 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Валадов Бабек Джаваншир оглы,
учитель физической культуры

г.Вышний Волочек

2023 — 2024 учебный год

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Содержание программы
4. Ожидаемые результаты
5. Календарно-учебное планирование
6. Условия реализации программы
7. Формы аттестации
8. Оценочные материалы

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления стартового уровня. Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса:

-Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

-Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к занятиям физической культурой и спортом; на формирование здорового образа жизни.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

-сохранение и укрепление здоровья учащихся;

-реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;

-организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;

-эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости учащихся и их родителей в свободное время, направляя его на активный отдых. Это спортивные мероприятия, праздники, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым решая социальную значимость программы ШСК.

Новизна программы заключается в новом подходе реализации внеурочной деятельности, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК ГТО.

Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы.

Участниками программы являются учащиеся 1–11 классов МБОУ СОШ № 5 в возрастном периоде 7–17 лет. Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, который является организатором соревнований, турниров, праздников и выполняет функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива ШСК не менее 15 учащихся.

В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы школы. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий. Родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений.

Объем программы составляет 68 часов в год (два часа в неделю).

Срок реализации программы - 1 год.

Форма занятий - очная; основные формы работы - теоретические, практические, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники и турниры, походы; формы организации познавательной деятельности — индивидуальная, фронтальная, групповая.

Учебный план:

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий. Правила судейства.	4
2	Спортивные соревнования.	20
3	Спортивные турниры.	10
4	Спортивные праздники.	7
5	Выполнение норм ВФСК ГТО.	12
6	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам.	15
Итого:		68

Цель и задачи программы

Цель:

-приобщение обучающихся школы и их родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

-формировать знания и умения в области ЗОЖ;

-обучать правилам организации соревнований, турниров, спортивных праздников;

-осуществлять подготовку к туристическому слету, многодневным походам;

-формировать навыки судейства;

-обеспечивать развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК ГТО;

-расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

-способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности участников ШСК;

-мотивировать всех школьников и их родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы

Учебно-тематический план:

№	Наименование	Количество часов	Формы контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий. Правила судейства.	4	беседа (журнал по ТБ)
2	Спортивные соревнования.	20	итоговый
3	Спортивные турниры.	10	итоговый
4	Спортивные праздники.	7	итоговый
5	Выполнение норм ВФСК ГТО.	12	тестирование, практический

6	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам.	15	тестирование, практический
---	--	----	----------------------------

1.Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий. Правила судейства.

Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря и формы одежды. Правила организации соревнований, судейства, ведение протокола.

2.Спортивные соревнования.

*между классами:

- по футболу — 1-2 классы;
- по пионерболу — 5-6 классы;
- по волейболу — 7-8 классы;
- по баскетболу — 9-11 классы.

*с родителями:

- по футболу — 3-4 классы.

3.Спортивные турниры.

*между классами:

- лапта — 1-11 классы

4.Спортивные праздники.

*с родителями:

-«Мама, папа, я — спортивная семья», «Зимние забавы» - 1-11 классы.

5.Выполнение норм ВФСК ГТО.

Теория: правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

Практика: бег 30м, 60м, 100м; бег 1км, 1,5км, 2км; челночный бег 3x10; прыжки; метание; пресс; наклоны; подтягивание; отжимание.

6.Подготовка к туристическому слету, многодневным походам.

Преодолеть расстояние, прыгая в мешке; бросить кольцо точно в цель; переместиться по натянутым параллельным веревкам; выполнить правильное перемещение через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами землю; правильно поставить и собрать палатку; выполнить правильное завязывание узла; выполнить точное метание в цель; переправиться на другую сторону, наступая только на специально уложенные дощечки; правильно разжечь костер.

Ожидаемые результаты

Знают:

- технику безопасности в ходе организации и проведения спортивных мероприятий;
- 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 организовывать и проводить 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.

Способы определения их результативности: наблюдение, тестирование, мониторинг общефизических показателей по нормативам ГТО, итоги соревнований, турниров, праздников.

Календарно-учебное планирование

на 2023-2024 учебный год

ШСК «Надежда»

68 часов

№	Наименование	Количество часов	Форма контроля
1 четверть (16 часов)			
Сентябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий. Правила судейства.	1	беседа (журнал по ТБ)
2	Выполнение норм ВФСК ГТО. Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак. Разминка для организма.	2	беседа, практический
3	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Преодоление расстояния прыжками в мешке.	2	тестирование, практический
4	Спортивные соревнования по футболу. «Золотой мяч» (обучающиеся 1-2-х классов).	4	ИТОГОВЫЙ
Октябрь			
1	Выполнение норм ВФСК ГТО. Бег 30м, 60м, 100м.	2	тестирование, практический
2	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Попадание в цель: бросок кольцом.	1	тестирование, практический

3	Спортивные соревнования по футболу. «Золотой мяч» (обучающиеся и родители 3-4-х классов).	4	ИТОГОВЫЙ
2 четверть (16 часов)			
Ноябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий. Правила судейства.	1	беседа (журнал по ТБ)
2	Выполнение норм ВФСК ГТО. Бег 1км, 1,5км, 2км.	2	тестирование, практический
3	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Метание в цель.	1	тестирование, практический
4	Спортивные соревнования по пионерболу. «Легкий мяч» (обучающиеся 5-6-х классов).	4	ИТОГОВЫЙ
Декабрь			
1	Выполнение норм ВФСК ГТО. Челночный бег 3x10.	1	тестирование, практический
2	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Перемещение по натянутым параллельным веревкам; через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами землю.	3	тестирование, практический
3	Спортивные соревнования по волейболу. «Новогодний мяч» (обучающиеся 7-8-х классов).	4	ИТОГОВЫЙ
3 четверть (20 часов)			
Январь			
1	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.	1	беседа (журнал по ТБ)

	Правила судейства.		
2	Выполнение норм ВФСК ГТО. Наклоны. Подтягивание.	1	тестирование, практический
3	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Переправа на другую сторону, наступая только на специально уложенные дощечки.	1	тестирование, практический
4	Спортивные соревнования по баскетболу. «Оранжевый мяч» (обучающиеся 9-11-х классов).	4	итоговый
Февраль			
1	Выполнение норм ВФСК ГТО. Пресс. Отжимание.	1	тестирование, практический
2	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Правильное завязывание узлов всех вариантов.	1	тестирование, практический
3	Спортивные праздники. «Зимние забавы» (обучающиеся и родители 1-11-х классов).	3	итоговый
Март			
1	Выполнение норм ВФСК ГТО. Метание.	1	тестирование, практический
2	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Палатка (сбор, установка).	2	тестирование, практический
3	Спортивные турниры. Русская народная игра «Лапта» (обучающиеся 1-6-х классов).	5	итоговый
4 четверть (16 часов)			
Апрель			
1	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.	1	беседа (журнал по ТБ)

	Правила судейства.		
2	Выполнение норм ВФСК ГТО.	1	тестирование, практический
3	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Костер (виды, правила разведения).	2	тестирование, практический
4	Спортивные турниры. Русская народная игра «Лапта» обучающиеся 7-11-х классов).	5	итоговый
Май			
1	Выполнение норм ВФСК ГТО.	1	тестирование, практический
2	Подготовка к туристическому слету, многодневным походам. Туристический поход.	2	тестирование, практический
3	Спортивные праздники. «Мама, папа, я — спортивная семья» (обучающиеся и родители 1-11-х классов).	4	итоговый

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо:

***Материально-техническое обеспечение:**

-спортивный зал, городской стадион;

-спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, теннисные мячи, конусы, маты, гири, гранаты для метания, мячи для метания, рулетка, канат, секундомер, скакалки, палатка, веревка, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, мячи для пионербола, мячи и биты для лапты);

-спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

***Информационное обеспечение:**

-В.И. Лях. Физическая культура. 1-4.М., Просвещение, 2020;

-<https://www.gto.ru/norms>;

Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК ГТО (получение значка).
2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для профилактики ЗОЖ.
3. Участие в спортивных мероприятиях разного уровня.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной 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 мероприятиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

Оценочные материалы

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
1 степень. Возрастная группа от 6 до 8 лет.							
Обязательные испытания (тесты).							
1	Челночный бег 3x10м(с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30м(с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1км (мин.,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	6	9	15	4	6	11

	перекладине 90см (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес- кой скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Испытания (тесты) по выбору.

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30

2 ступень. Возрастная группа от 9 до 10 лет.

Обязательные испытания (тесты).

1	Бег на 30м(с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60м(с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1км(мин.,с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Испытания (тесты) по выбору.

5	Челночный бег 3x10м(с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150г(м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения	27	32	42	24	27	36

	лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
9	Кросс на 2км (бег по пересеченной местности) (мин.,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
3 ступень. Возрастная группа от 11 до 12 лет.							
Обязательные испытания (тесты).							
1	Бег на 30м(с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60м(с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5км(мин.,с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2км(мин.,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+3	+5	+9	+4	+6	+13

	(от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору.							
5	Челночный бег 3x10м(с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150г(м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
9	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) (мин.,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее,км)	5					
4 степень. Возрастная группа от 13 до 15 лет.							
Обязательные испытания (тесты).							
1	Бег на 30м(с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60м(с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00

	2км(мин.,с)						
	или бег на 3км(мин.,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3	Подтягива- ние из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягива- ние из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору.							
5	Челночный бег 3x10м(с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Метание мяча весом	30	34	40	19	21	27

	150г(м)						
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
9	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) (мин.,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее,км)	10					

5 ступень. Возрастная группа от 16 до 17 лет.

Обязательные испытания (тесты).

1	Бег на 30м(с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м(с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	Бег на 2км(мин.,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3км(мин.,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок	15	18	33	-	-	-

	гири 16кг (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору.							
5	Челночный бег 3x10м(с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание спортивного снаряда: весом 700г(м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500г(м)	-	-	-	13	16	20
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
9	Кросс на 3км (бег по	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	пересеченной местности) (мин.,с)						
	или кросс на 5км (бег по пересеченной местности) (мин.,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее,км)	10					