

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 с. Кизляр имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича**

Рассмотрено

Руководитель ШМО

Учителей физической культуры

 Лукожева Г.Б.

Протокол. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1 с. Кизляр



Айдарова З.А.

Приказ

№ 18 от 30.08.2025г.

с. Кизляр Моздокского района РСО - Алания

**Дополнительная общеобразовательная программа
ШСК «ПЛАМЯ»**

(Категория 6-11 класс)

Количество часов по учебному плану

- в неделю 2 ч.

- в год 68 ч

2025-2026 уч.год

Рабочая программа
Школьного спортивного клуба «Пламя»
на 2025-2026 уч. год.

Пояснительная записка

Цель создания школьного спортивного клуба:

-организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время

Задачи спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы
- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся общеобразовательных школ на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ – Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих клубов» от 13 сентября 2013 г. № 1065, с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр (волейбол, пионербол, шашки, легкая атлетика, гимнастика, веселые старты, эстафеты и т.д). Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Направления деятельности физкультурно-спортивного школьного клуба «Пламя»

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

- Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

- Выявление лучших спортсменов класса, школы;
- Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;
- Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба; • Пропаганда физической культуры и спорта в школе; • Участие учеников в спортивных конкурсах.
- Проведение дней здоровья в школе;
- Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Условия набора и режим занятий:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 11-16 лет. Программа рассчитана на 3 год обучения. Формирование группы производится с учетом способностей и физической подготовленности детей.

Срок реализации программы:

Год обучения – 3г.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество учебных часов – 68ч.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и преодолении препятствия — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждое занятие включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к физкультуре.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с группой, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Цели программы:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и **здоровому** образу жизни.

Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:

- Привлечь учащихся школы к педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;

- Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;
- Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;
- Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов и учащихся школы.

Образовательные:

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучении жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитию спортивных навыков, познавательных интересов • содействие правильному физическому развитию • привитию гигиенических навыков и умений.

Воспитательные:

- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- выработки воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Планируемые результаты Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- — участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, краевого масштабов.

Организация работы спортивного клуба школы:

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель физкультуры.

Обязанности членов спортивного клуба школы:

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

Актуальность программы.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

По данным Минздравсоцразвития России в 2014 году, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 % допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Большое значение в реализации основных направлений Стратегии и ФЦП имеет создание на базе образовательных учреждений школьных спортивных клубов.

Обоснование.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач спортивного клуба «Пламя». Именно поэтому мы выбрали её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашей области.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и преумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Территория спортивного зала распределена на несколько игровых зон: для игры в волейбол, баскетбол, футбол.

В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха;
- спортивно-массовые мероприятия,
- на протяжении многих лет ребята нашей школы занимают призовые места в районных соревнованиях школьников.
- - ежегодное участие в районных соревнованиях «Самая спортивная команда» и «Президентские состязания»

Основное содержание программы.

Программа разработана на основании документов,
составляющих нормативно-правовую базу для создания и организации деятельности физкультурно- спортивных клубов:

1. Закон «Об образовании» РФ.
2. «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.
3. Программа «Школа- территория здоровья».
4. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

№ п/ п	Дата	Содержание работы	Участники	Ответственный
<i>1. Организационные мероприятия</i>				
1	Сентябрь	Соревнования по футболу Проведение инструктажей по вопросам безопасности	5-6 кл. 7-8 кл.	Учителя физической культуры. Заместитель директора по ВР Классные руководители
2	Сентябрь	Организация работы объединений дополнительного образования «Пламя»	6-11 классы,	Заместитель директора по ВР Учителя физической культуры
3	Сентябрь	Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: Обсудить на педагогическом совете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики	1-11 классы, классные руководители	Заместитель директора по ВР Учителя физической культуры Классные руководители

		перед занятиями.		
4	Октябрь, апрель	Разработка и утверждение положения о проведении мероприятий, посвященных Дню Здоровья	1-11 классы, классные руководители	Заместитель директора по ВР
2. Внеклассные мероприятия				
6	Сентябрь	Проведение инструктажей по вопросам безопасности Соревнования по футболу	2 -10 кл 5-6кл 7-8кл	Учителя физической культуры Классные руководители
7	Октябрь, апрель	Сдача нормативов ГТО Акция за здоровье и безопасность наших детей Весёлые старты	1-11 классы 3-4 кл.	Учителя физической культуры Классные руководители. Преподаватель ОБЖ
8	Ноябрь	*Первенство школы по баскетболу(КЭСбаскет) Командные соревнования для 7-10 кл.	5- 10 классы	Учителя физической культуры Заместитель директора по ВР
9	Декабрь	*Соревнования по баскетболу, футболу *Весёлые старты *Мониторинг заболеваемости учащихся.	1-10 классы	Учителя физической культуры Классные руководители 1-4 классов Социальный педагог
10	Январь, февраль	Месячник спортивной и оборонно- массовой работы	1-10 классы	Учителя физической культуры Преподаватель ОБЖ Заместитель директора по ВР Классные руководители
11	Март	Первенство школы по баскетболу. Президентские состязания	7-11 классы	Учителя физической культуры

12	Апрель	День здоровья Беседы по классам «Мы и здоровье» Месячник здоровья	7-11 классы, кл. рук- ли	Учителя физической культуры Заместитель директора по ВР Классные руководители
13	Май	Игровая программа ЗОЖ	1- 10 классы	Заместитель директора по ВР Учителя физической культуры Преподаватель ОБЖ
14	Июнь	Спортивные соревнования, посвященные Дню защиты детей .	1-4 классы	Начальник лагеря, учителя физкультуры

Интернет ресурсы:

- <http://www.olympic-history.ru/>
- <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
- <http://www.olympichistory.info/archive.htm>
- <http://www.igryolimpa.ru/>
- Физкультура-источник здоровья http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,21738/Itemid,118/
- Игры народов России
<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z00000002/st003.shtml>
http://www.stbaby.ru/2009/09/30/podvizhnye_igry_narodov_rossii_dlya_detej/

Учебно-тематический план 2025/2026 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1	0	наблюдение
2	Легкая атлетика	18	1	17	соревнования
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	соревнования
4	Гимнастика с элементами акробатики	9	1	8	наблюдение
5	Спортивные игры	18	1	17	соревнования
6	тестовые испытания	7	1	6	соревнования
Итого		68	6	62	

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Тема 4. Специальная подготовка

Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 7. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, футбол.

Контрольно — измерительные материалы

В процессе физического развития предусмотрен педагогический контроль здоровья, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей за весь период обучения. С этой целью два раза в год проводится тестирование физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: определение силы кисти, прыжок в длину с места, бег 30 метров на время, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.

Критерии оценки по группам:

Мальчики

Класс	Средняя группа			Старшая группа		
	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	25	20	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	171 – 190	146 – 170	135 – 145	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 30 м на время	9.4 9.0.	9.7. – 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 – 40	25 – 30	18 – 20	35- 40	25- 30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	2	5	4	2

Девочки

Класс	Средняя группа					
	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	25	20	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	151 – 170	126 – 150	120 – 125	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 30 м на время	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более	10.3- 10.1	11.2- 10.8	12.3- 11.4
Метание мяча на дальность	22- 25	18- 20	15-12	22- 25	1802 9	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1

Для учащихся посещающих секции первый год ставятся частные задачи:

- укрепления здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучении технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Методические условия:

– наличие необходимой документации;

-тематического планирования школьного спортивного клуба «ПЛАМЯ»

Материально – техническая база

1. Спортивная площадка
2. Актный зал
3. Скамейка гимнастическая
4. Коврик гимнастический
5. Гимнастические маты
6. Мостик гимнастический
7. Канат гимнастический
8. Бревно гимнастическое
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Мячи малы
12. Мячи баскетбольные
13. Кольца баскетбольные
14. Ракетки для тенниса
15. Скакалки
16. Мячи футбольные
17. Стол для настольного тенниса
18. Сетка волейбольная
19. Секундомер