

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края  
Управление образования администрации Юсьвинского МО  
МБОУ "Юсьвинская средняя общеобразовательная школа им.народной  
артистки РФ А.Г.Котельниковой"  
Филиал «Доеговская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УМР Поздеева Е.Н.  
№ 417 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
Аникина Н.М.  
№ 417 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Спортивная карусель»**

для обучающихся 5-7 классов

Составители:

С.Н. Мальцева

с. Доег, 2023

# Рабочая программа кружка «Спортивная карусель»

## *1. Пояснительная записка.*

Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме-форме движения материи – необходимое условие самой жизни.

Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Бездеятельность губит и душу, и тело! Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Природа не прощает пренебрежение ее законам. Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.

Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся. Снижение активной двигательной активности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды.

Оздоровительный и профилактический эффект занятий физической культурой неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации. Травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

**Целью** программы дополнительного образования детей «Спортивная карусель» является всестороннее физическое развитие человека и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств личности.

**Основными задачами** программы «Спортивная карусель» являются:

1. Укрепление здоровья школьников;

2. Содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. Воспитание у занимающихся воли, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувство дружбы;
5. Привития учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

– словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение; рассказ; замечания; команды; распоряжения; указания; подсчет и т.д.;

– наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

– практические методы: метод упражнений, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; – по частям.

В основу методики физической подготовки по программе «Спортивная карусель» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Спортивная карусель» рассчитана на 1 год, 1 час в неделю (всего 34 часа). Для обучения набираются все желающие, учащиеся 5-6-7 классов не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

#### **Актуальность программы.**

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие.

В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создание в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Важным средством физического воспитания мы считаем кружковую работу.

Физическую подготовку в системе физкультурно-спортивного воспитания детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

В процессе моделирования воспитательной системы спортивно-оздоровительного кружка нам необходимо было определить **основные компоненты** системного образования. Для этого нами была проанализирована научно-методическая литература по этой проблеме, а также известная практика использования системного подхода в воспитательной деятельности и применения теоретических методов исследования. В результате проделанной работы нам удалось выделить следующие компоненты воспитательной системы спортивно-оздоровительного кружка, которые мы считаем наиболее значимыми и важными:

- Ценностно-ориентационный компонент;
- Функционально-деятельностный компонент;
- Пространственно-временной компонент;
- Диагностико-аналитический компонент

## 2. Тематический план программы

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>1</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>			
<b>1.1</b>	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке	<b>1</b>	<b>1</b>		Знакомятся с учителем и одноклассниками. Приобретают необходимые теоретические знания.
<b>1.2</b>	Самоконтроль	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.3</b>	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.4</b>	Значение утренний гимнастики и закаливания.	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Выполняют различные физические упражнения. Совершенствуют координацию движений, работают над равновесием, укрепляют мышцы, за счет упражнений. Воспитывается воля,
<b>2.1.1</b>	Виды ходьбы и бега	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>2.1.2</b>	Челночный бег	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.1.3</b>	Беговые эстафеты	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.1.4</b>	Высокий старт	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.2</b>	<b>Подвижные</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	

	<i>игры на основе спортивных.</i> <b>БАСКЕТБОЛ</b>				настойчивость, дисциплинированность, навыки культурного поведения.  Укрепляют физическое и психическое здоровье.
2.2.1	Стойки и передвижения	2		2	
2.2.2	Ловля и передача мяча	2		2	
2.2.3	Ведение мяча	2		2	
2.2.4	Бросок мяча	2		2	
2.3	<i>Подвижные игры на основе спортивных.</i> <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	8		8	
2.3.1	Стойки и перемещения	3		3	
2.3.2	Прием и передача мяча	3		3	
2.3.3	Нижняя подача	2		2	
2.4	<b>Гимнастика</b>	7		7	
2.4.1	Акробатические упражнения	3		3	
2.4.2	Упражнения на координацию	4		4	
Итого:		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	

### **3. Содержание программы.**

#### **Теоретические занятия**

Тема: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке». 1ч.  
История появления шейпинга как вида оздоровительной гимнастики.  
Развитие шейпинга за рубежом. Развитие шейпинга в России.

Тема: «Самоконтроль». 1 ч.

Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Тема: «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм». 1 ч.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий шейпингом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при занятиях.

Тема: *«Значение утренней гимнастики и закаливания»*. 1 ч.

Режим дня. Витамины и их значение в питании. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма..

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Тема: *«Легкая атлетика»*. 7 ч.

Развитие скоростных способностей:

эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.

Развитие скоростно-силовых способностей:

разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.

Тема: *«Подвижные игры на основе спортивных. Баскетбол»*. 8ч.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тема: *«Подвижные игры на основе спортивных. Волейбол»*. 8ч.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в волейбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тема: *«Гимнастика»* 8ч.

Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя. Прыжки через скакалку. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации

## **4. Предполагаемые результаты реализации программы**

Показателями **результативности** программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности занятий;
- специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными *факторами*, обуславливающими **эффективность** физической деятельности учащихся по итогам реализации программы « Спортивная карусель», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Улучшение координации;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а так же решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Во время реализации программы предполагается достижение занимающимися второго уровня результатов.

**Второй уровень результатов:** Осознанное отношение к собственному здоровью. Овладение доступными способами его укрепления.

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

### **Контрольные нормативы**

Возраст, лет	Уровень подготовленности		
	высокий	средний	низкий
Сгибание, разгибание рук из и.п.- упор лежа			
8	16	13	10
7	14	11	8
Поднимание туловища из и.п.- лежа на спине, руки за голову за 30 сек			
8	20	17	14
7	18	15	12
Поднимание туловища из и.п.- лежа на животе, руки за голову			
8	13	10	7
7	11	8	5
Приседания			
8	30	26	22



7	27	23	20
Упор присев- упор лежа за 30 сек			
8	25	22	19
7	23	20	15

### **5. Формы и виды контроля.**

Изучение данного курса позволит детям получить общее представление о ОФП, научит владеть своим телом, анализировать свое самочувствие во время и после физической нагрузки (самоконтроль), возвращать функциональные показатели (пульс, частоту дыхания) обычное состояние.

Контролем является сдача нормативов. Выступление на школьных и других соревнованиях по различным видам спорта.

### **6. Методические рекомендации**

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными приемами при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей и совершенствование основных приемов.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала, придание данному виду учебной деятельности нестандартных, нетрадиционных, оригинальных приемов, активизирующих всех учеников и создающих благотворную среду взаимодействия. Необходимо научить ребенка учиться, сохранить его талант, его силы, воспитать волю.

### **7. Описание материально-технического обеспечения программы.**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
1.	А.А. Гужаловский «Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста». – Автореф. дис. докт. пед. наук. – М.: 1979.	1

2.	Г.П. Сальникова «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 1968.	1
3.	Д.В. Шадриков «Деятельность и способности». – М.: Логос, 1994.	1
2. Печатные пособия		
1.	Карточки с изображением упражнений	20
3. Технические средства обучения		
4.	Компьютер	1
	Мультимедийный проектор	1
	Экран для проектора	1
4. Экранно-звуковые пособия		
1.	DVD-диски с записями тренировок.	5
2.	Музыкальный центр	1
6. Оборудование спортивного зала		
	Гимнастические коврики	10-20
	Баскетбольные мячи	10
	Волейбольные мячи	10
	Гимнастические скамейки	2
	Скакалки	10-20