

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя школа»

Структурное подразделение  
Центр цифрового и гуманитарного профилей  
«Точка роста»

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Березовская СШ»  
от «30» августа 2021 г.  
Протокол №1

Согласовано:  
Руководитель центра  
Д.А. Курочкина  
от «31» августа 2021 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «Березовская  
СШ»  
А.В. Мамонов  
Приказ № 185  
от «31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Школьный марафон»**

Срок реализации программы 1 год  
Целевая аудитория 9-17 лет

Педагог дополнительного образования:  
Кротова Е.В.

д. Березовка  
2021

## Пояснительная записка.

Рабочая программа «Спортивный марафон» для 1-8 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

### 1. Общие положения

Настоящее положение разработано в соответствии с «Законом об образовании», типовым положением «О физическом воспитании детей и учащихся в образовательных учреждениях», методическими рекомендациями по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19 и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 10 августа 2011 г. № НП-02-07/4568)

Школьный спортивный клуб - общественная организация учителей, родителей и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.

#### Цели:

1. Организация и проведение спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время;
2. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
3. Развитие традиционных и популярных видов спорта;
4. Формирование здорового образа жизни.

Общее руководство клубом осуществляется Советом клуба.

Школьный спортивный клуб имеет название, эмблему.

### 2. Задачи спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни;
- укрепление здоровья и физическое совершенствование учащихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий для детей, учителей, родителей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе родителей учащихся;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм, сексуальная распущенность, выработка потребности в здоровом образе жизни.

### 3. Функции клуба:

- обеспечение систематического проведения внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- организация постоянно действующих спортивных секций и групп общей физической подготовки для учащихся;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- проведение спортивных праздников;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в ОУ.

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к спортивной деятельности. **Спорт** — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. **Спорт** представляет собой специфический род

физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

**Направленность программы** – физкультурно - оздоровительная.

**Новизна** программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

**Основная цель программы** - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

**Ожидаемые результаты** основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры с помощью соревнований, теоретической и практической подготовке обучающихся, первоначальной сформированности основных физических качеств.

**Сроки реализации программы, возраст детей:** программный материал изложен в соответствии с утвержденным в учреждении режимом работы, предусматривает соревновательно-игровую деятельность. Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения (1-8 классы), 36 учебных недель в год; возраст обучающихся 7–15 лет, наполняемость учебных групп: оптимальная – 20 человек, допустимая – 25; количество часов в неделю – 1, в год – 33. Запись в физкультурно-оздоровительные группы осуществляется на основании медицинской справки школьного врача, так как в физкультурные группы принимаются практически здоровые дети; занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Программа разработана для учащихся 1-8 классов и рассчитана на изучение материала в течение 70 часов.

## Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

	Содержание программного материала	Часы
	Практико- соревновательная деятельность	70
	Итого	70ч.

### 2.2 Содержание рабочей программы.

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

## **Физическое совершенствование (70 ч):**

### **Эстафета ( 8 часов)**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Передача эстафеты.

### **Шахматы и шашки 8 часов**

Цель игры – объявить «мат» неприятельскому королю. В ходе игры шахматист придерживается основных правил стратегического и тактического плана, которые он заимствовал из описанных шахматных теорий или выработал исходя из личного опыта.

### **Веселый старты (8 часов)**

### **Пионер бол и волейбол ( 8 часов)**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

### **Танцевальный марафон (8 часов)**

### **Самый меткий ( 8 часов)**

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Учебная игра.

### **Футбол ( 8 часов)**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### **Наши рекорды (8 часов)**

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Учебная игра.

### **Теннис ( 8 часов)**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воляном и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка

### **Ай да девочки ( 8 часов)**

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Учебная игра.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Управление клубом осуществляется председателем, назначаемым руководителем ОУ. Руководство работой в классах осуществляют физкультурные организаторы, избираемые на учебный год.

Спортивный клуб ежегодно на своем собрании избирает Совет из 5-9 человек, который непосредственно руководит его работой. Между членами Совета распределяются обязанности по руководству комиссиями: спортивно-массовой работы, организационно-методической работы, пропаганде физической культуры и спорта и др.

Совет клуба отчитывается о проделанной работе один раз в год перед конференцией представителей классов.

Основными формами работы клуба являются занятия в секциях, группах и командах, комплектующихся с учетом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Членами клуба могут быть обучающиеся ОУ, в котором создан клуб. Обучающиеся имеют право в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами на выбор секций и групп для занятий.

Занятия в клубе проводятся в соответствии с расписаниями, планами физкультурно-спортивных мероприятий.

Непосредственное проведение занятий осуществляется учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями учреждений дополнительного образования детей.

#### Руководство работой осуществляют:

- **в классах** — физкультурные организаторы, избираемые сроком на один год;

- **в спортивных секциях** — старосты секций сроком на один год,

избираемые - в командах — капитаны, избираемые сроком на один год, спортивный сезон или на время проведения физкультурного, спортивного мероприятия;

- **в судейских коллегиях** — президиумы судейских коллегий по видам спорта, избираемые сроком на один год.

Старосты секций, капитаны команд, физорги, члены президиума судейских коллегий избираются открытым голосованием.

Старосты спортивных секций, капитаны команд, физорги классов, судейские коллегии обеспечивают контроль за качеством тренировочных занятий, посещаемостью, систематическим прохождением членами секции медицинского осмотра, ведут учет работы.

#### 5. Руководитель школьным спортивным клубом:

- направляет работу Совета спортивного клуба;
- организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно - массовую работу в школе, вовлекая максимальное число учащихся в группы ОФП и СФП, секции по видам спорта и туризму, а также в различные спортивно - массовые мероприятия;
- организует внутришкольные соревнования и физкультурные праздники, проводит соответствующую подготовку учащихся к спортивным соревнованиям;
- поддерживает контакт с другими спортклубами, ДЮСШ и т. д.;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений;
- контролирует совместно с медицинским работником состояние здоровья детей и регулирует их физическую нагрузку, отвечает за жизнь и здоровье детей;
- проводит работу по обучению детей в соответствии с программой и методиками физического воспитания;

- обеспечивает полную безопасность детей при проведении физических и спортивных занятий;
- имеет тесную связь со школьным Советом старшеклассников.

#### **6. Совет клуба имеет право:**

- принимать учащихся в состав клуба и исключать из него;
- участвовать в распределении денежных средств, выделенных для развития физкультуры и спорта в ОУ;
- представлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения администрацией ОУ и вышестоящими организациями;
- участвовать в составлении плана работы ОУ по организации физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

#### **7. Обязанности членов спортивного клуба:**

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно- оздоровительных мероприятиях ОУ;
- соблюдать рекомендации врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы ОУ, бережно относиться к имуществу спортклуба и спортивному инвентарю.

#### **8. Учет и отчетность**

В спортивном клубе ОУ ведется следующая документация:

- план спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах;
- программы, учебные планы, расписание занятий спортивных секций;
- положение о проводимых соревнованиях.

#### **9. Финансовое обеспечение:**

Администрация МБОУ Берёзовская СШ гарантирует спортивному клубу «Импульс» содействие в материально – техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями.

Настоящее Положение действует до принятия нового.

#### **Настоящая программа включает в себя основной раздел:**

«Практико-соревновательная деятельность».

Этот раздел включает в себя сведения об организации и проведении соревнований среди 1-8 классов.

#### **Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 70 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1-8 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 30 человек.

Занятие проводится 2-3 раза в неделю, 1ч

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).