РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО

ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ОЛИМП»

Подписан: Нархова Елена Александровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.10.04 16:12:05+03'00'

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для спортивного школьного клуба ГКОУ Шахтинской специальной школы-интерната №16, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы В.И. Воронкова.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья.В выше названном клубе имеются три направления по которым занимаются обучающиеся: настольный теннис, бадминтон, шашки. В секции привлекаются ребята в возрасте 10 – 18лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружков и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на215 часов в год (6,1 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель.

Образовательная программа «Настольный теннис», «Бадминтон» и «Шашки» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (*Пр. к письму МО № 1008 от 04.09.2014 г*)

Целью физкультурно-спортивного клуба является сохранение и укрепление здоровья учащихся;совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни**;** формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Актуальность программы физкультурно-спортивного клуба «Олимп» нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, на профилактику вредных привычек, на охват максимального количества учащихся и задействование их в спортивной жизни школы.

Мы считаем, что только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Задачи физкультурно-спортивного клуба**:**

- создать в школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике девиантного поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;

Функции физкультурно-спортивного клуба**:**

- воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

развивающая – содействие физическому развитию школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по шашкам, настольному теннису, бадминтону и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игр в шашки, настольный теннис, бадминтон, привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты
освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол», «Пионербол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Шашки», «бадминтон», «настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
    - Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.
    -

Направления работы в кружках и секциях:

Направление	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
Шашки			
Бадминтон			
Настольный теннис			

Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время (за исключение физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Для этого составлен четкий план работы.

Шашки

Календарно-тематическоепланирование

№занятия	Наименованиетемы	Кол-вочасов	Формаконтроля
1.	Вводноезанятие.Инструктажпотехнике безопасности.	1	
2.	Первоначальныепонятия.Правилаигры,шашечнаянотация.	7	
3.	Понятие ошашечной позиции.Силадамки,значениесвязок.	6	
4.	Упражнениянаусвоениеправилигры.	7	наблюдение
5.	Игрысзаписьюпартий.	5	
6.	Правила и организация соревнований.Значениеспортивныхсоревнований.Виды соревнований.	5	
7.	Значениеспортивныхсоревнований.	1	
8.	Виды соревнований.	2	

9.	Школьныйтурнир.Легкиепартии.	1	наблюдение
10.	Основныестадиипартии.	5	
11.	Упражнениянаусвоениеправилигры.	8	
12.	Легкиепартии.	5	наблюдение
13.	Стратегия.	2	
14.	Значениецентральныхполейвстратегии.	3	
15.	Значениеобщегоплана игрывпартии.	3	
16.	Тактическиеприемыиихособенности.	3	
17.	Различныеспособывыигрышашашек.	6	
18.	Простейшие комбинации,тренировкавих отыскании.	8	
19.	Жертвашашки.Комбинационныеловушки. Контрудары,расчетходоввпартии.	6	наблюдение

20.	Контрудары,расчетходоввпартии.	8	
21.	Дебют.Значениедебюта в шашках.	5	
22.	Тонкиеловушкиикомбинациисобеих сторонвигре.	8	
23.	Наиболее распространенные дебютныеловушки.	6	
24.	Дебют«Отыгрыш»-первые5-6ходов.	5	
25.	Дебют«Отыгрыш»-первые5-6ходов.	5	
26.	Легкиепартии.Анализучебныхпартий.	8	
27.	Тематическиеигрысразборомсыгранных Партий.	5	
28.	Анализучебныхпартий.	5	
29.	Миттельшпиль.	5	
30.	Значение центра.	5	
31.	Преимуществоцентральныхшашек.	5	
32.	Активныеиотсталыешашки	5	

33.	Легкиепартии.Анализучебныхпартий.	8	
34.	Устранение«мешающих»шашек.	8	Анализ
35.	Школьныйтурнир,игровая практика.	1	
36.	Легкиепартии.Анализучебныхпартий.	8	
37.	Тематическиеигрысразборомсыгранных партий	8	Анализ

Бадминтон

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов по	формаконтроля
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в бадминтон.	1	беседа
2	Физическое развитие.	12	Основные показатели физического развития.

3	Способы держания (хватки) ракетки.	8	наблюдение
4	Игровые стойки в бадминтоне.	5	
5	Передвижения по площадке.	5	наблюдение
6	Техника выполнения ударов.	10	
7	Техника выполнения подачи.	8	
8	Техника передвижений в передней зоне.	5	
9	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	5	наблюдение
10	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. Закрепление.	5	
11	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.	5	
12	Общая физическая подготовка.	7	Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля.

13	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач.	10	наблюдение
14	Техническая подготовка. Жонглирование воланом.	10	
15	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	8	
16	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	7	
17	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	7	
18	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	6	
19	Самостоятельная подготовка.	5	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном.
20	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)	5	наблюдение
21	Упражнения в парах.	5	
22	Способы самоконтроля на занятиях	5	

	бадминтоном.		
23	Внутришкольные соревнования	1	
24	Челночный бег.	6	
25	Удары с передвижением.	6	
26	Удары с передвижением. Закрепление.	6	
27	Передвижения по площадке.	7	
28	Передвижения по площадке. Закрепление.	7	
29	Техника выполнения ударов.	7	
30	Техника выполнения подачи.	10	
31	Техника выполнения подачи. Закрепление.	7	
32	Самостоятельная подготовка.	5	
33	Эстафеты.	5	
34	Соревнование.	1	.

Настольный теннис

Календарно-тематический план

1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1	
2	Обучение ударам с перемещением.	3	
3	Удар справа срезкойс отскока вдвижении.	5	
4	Правилоподачи.	5	
10	Удар срезкой справа с отскока отстены. *Теория: Понятия о точке удара по*	5	
11	Закреплениезнаний оправилахигрынасчет.	15	
12	Обучениеударамсрезкойсправасперемещением вдольстола.	10	Упражнения на снятие усталости.
13	Обучениеударамсрезкойсправасперемещениемвперед , назад.	10	наблюдение

14	Обучениеударамсрезкойсправаислевавсочетании.Воспитаниескоростныхикоординационныхспособностей.	10	
15	Обучениеосновнымстойкамтеннисиста.	3	
16	Обучение перемещениям поплощадке	5	
17	Воспитание скоростных икоординационныхспособностей	5	
18	Обучение работе ног приударахсправавдвижении.	10	
19	Обучениеработеногпри ударахсправа и слевавдвижении.	10	
20	Итоговое тестирование	1	
21	*Понятие о счете внастольном теннисе*.Демонстрация игровых моментов с последующимобъяснениемправилначисленияочка.	10	
22	Самостоятельная подготовка.	7	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях

2 3	Учебная игра на счет.	5	наблюдение

Ожидаемый результат деятельности ШСК:

• Формирование осознанного отношения детей, родителей и педагогов к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

• Самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация на уровне здорового образа жизни

• Повышение уровня физического, а отсюда - психического и социального здоровья.

Материально-техническое обеспечение.

Для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школа имеет:

- Спортивный зал, отвечающий стандартам.
- Спортивная площадка (имеет площадки: баскетбольную, волейбольную и футбольное поле с установленными воротами).
- Игровая площадка.
- Необходимый спортинвертарь.

Для диагностической и профилактико-коррекционной работы есть медицинский, процедурный кабинеты.

Нормативно – правовая база

Нормативно-правовой и документальной базой программы ФСК «Олимп» по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2010) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)