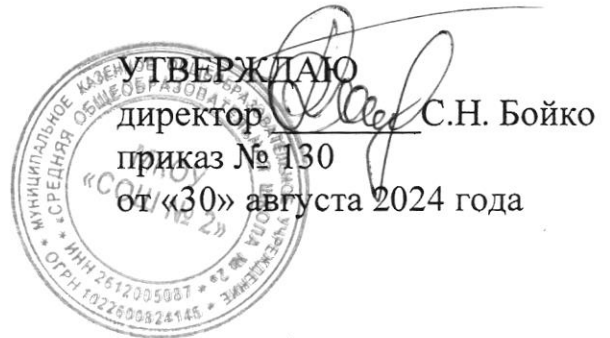


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 года
Протокол № 1



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: ознакомительный
Возрастная категория: 11-13
Состав группы: 20чел.
Срок реализации: 2 год

Автор-составитель:
Коваль Ф.Ч.

ст. Курская
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предлагает использовать уроки по подготовке обучающихся к «Президентским состязаниям» во внеурочной деятельности. Президентские состязания являются приоритетным направлением в деятельности каждой общеобразовательной организации. Программа направляет деятельность обучающихся на улучшение результатов в физической подготовке, вовлечение детей к систематическим занятиям физической культуры и спортом, становление их гражданской и патриотической позиции.

Президентские состязания доступны для обучающихся среднего школьного звена, требующий проявления высоких функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной группе здоровья, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Президентские состязания увлекают и мальчиков, и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Актуальность программы

Известно, что физическая подготовленность подрастающего поколения является отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования, результативности действующих программ физического воспитания учащихся. В связи с этим возникает необходимость организации регулярного контроля за динамикой развития физических качеств, эффективной оптимизации содержания этой деятельности. Данная задача нами решается в форме проведения «Президентских состязаний» с помощью реализации специально подобранной батареи двигательных заданий (тестов), позволяющих получать комплексное описание развития моторной сферы ребенка, его двигательный возраст гармоничность двигательного развития. На основании чего у нас появляется возможность давать рекомендации по спортивной ориентации и отбору.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического контроля). Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым человеческого развития.

Целью программы является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, становление их гражданской и патриотической позиции.

Задачи программы:

Образовательные

1. пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
2. определение команды общеобразовательного учреждения, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке;
3. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
4. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям. учреждения, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке;
5. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты ре

6) К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития «Президентские состязания» в стране.
- Правила проведения соревнований.

Теоретические сведения

Уметь

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство соревнований.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, селе, стране.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 11-13 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 102 часа, 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития «Президентские состязания» в стране.
- Правила проведения соревнований.
- Теоретические сведения.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство соревнований.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, селе, стране.

Методы и формы обучения

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым человеческого развития.

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 процессов по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил техники выполнения того или иного упражнения, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям «Президентские состязания» 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.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы обучающиеся 5-6 классов должны овладеть основными двигательными действиями (выполнять тесты) и приемами игры в баскетбол, мини-футбол, бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях. В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по правилам, соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время занятия, повышать интерес к развитию физических и волевых качеств.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание «президентских состязаний», как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Распределение учебного материала «Президентские состязания»

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	20
2	Технико-тактическая подготовка	44
3	Общая физическая и специальная подготовка	25
4	Учебно- тренировочные игры, соревнования	13

Тесты:

- бег на 1000 м;
- поднятие туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения «сидя»;
- подтягивание на перекладине (мальчики);
- сгибание – разгибание рук в упоре «лёжа» (девочки);
- бег 30 м -60 м -100 м (с учётом возраста учащихся).
- Творческий конкурс, включающий музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс.
- Уличный баскетбол.

Календарно --тематический план

№	Дата	Элементы содержания	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1		Правила по технике безопасности. Подготовительные упражнения	1,5	0,5	1	Ознакомление
2		Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания. Подготовительные упражнения.	1,5	0,5	1	ознакомление
4		Правила игры в уличный баскетбол, мини-футбол.	1,5	0,5	1	Закрепление
5		Эстафетный бег.	1,5	0,5	1	Учет

		ком, прыжки в длину с места.				
6		Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре), подтягивание.	1,5	0,5	1	Повторение
7		Поднимание туловища за 30 сек. Бег с высокого старта 30,60 м.	1,5	0,5	1	Ознакомление
8		Учебная игра в уличный баскетбол, мини-футбол.	1,5	0,5	1	ознакомление
9		Бег обычный, с изменением направления движения. Эстафетный бег.	1,5	0,5	1	Закрепление
10		Прыжки через препятствия. Прыжковые эстафеты.	1,5	0,5	1	Учет
11		Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки Наклон из положения сидя.	1,5	0,5	1	Повторение
12		Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки Наклон из положения сидя.	1,5	0,5	1	Учет
13		Беговые упражнения. Эстафета.	1,5	0,5	1	Учет
14		Ведение мяча, передача мяча ударом о пол одной рукой, двумя руками.	1,5	0,5	1	Ознакомление
15		Бег 30,60 м.	1,5	0,5	1	Повторение
16		Игра в мини-футбол. Бег 1000 метров.	1,5	0,5	1	Закрепление
17		Бег с передачей эстафетной палочки.	1,5	0,5	1	Учет
18		Прыжки в длину с места.	1,5	0,5	1	Ознакомление
19		Силовые упражнения. Ведение и передачи мяча.	1,5	0,5	1	Повторение
20		Сгибание и разгибание рук в упоре, отжимание.	1,5	0,5	1	Закрепление

21		Бег из разных положений. Челночный бег.	1,5	0,5	1	Учет
22		Прыжки через скакалку.	1,5	0,5	1	Ознакомление
23		Силовые упражнения. Ведение мяча в беге.	1,5	0,5	1	Закрепление
24		Наклон из положения сидя ноги врозь.	1,5	0,5	1	Повторение
25		Эстафетный бег. Прыжки через скамейку боком.	1,5	0,5	1	Повторение
26		Ведение мяча, чередование передач, различных по высоте и расстоянию.	1,5	0,5	1	Учет
27		Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре.	1,5	0,5	1	Учет
28		Наклон из положения сидя. Веселые старты с мячом.	1,5	0,5	1	Ознакомление
29		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1,5	0,5	1	Повторение
30		Круговая эстафета. Бег 1000 метров.	1,5	0,5	1	Закрепление
31		Бег 30, 60 м. Учебная игра в баскетбол.	1,5	0,5	1	Закрепление
32		Бег 30, 60 м. Учебная игра в баскетбол.	1,5	0,5	1	Учет
33		Теоретические сведения: Основы самоконтроля на физкультурника.	1,5	0,5	1	Повторение
34		Учебная игра в бадминтон, настольный теннис.	1,5	0,5	1	Ознакомление
35		Поднимания туловища из положения лежа.	1,5	0,5	1	ознакомление
36		Выполнение тестов. Соревновательная деятельность.	1,5	0,5	1	Закрепление
37		Беговые упражнения.	1,5	0,5	1	Учет

38	Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, через скакалку.	1,5	0,5	1	Повторение
39	Эстафетный бег. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.	1,5	0,5	1	Закрепление
40	Метание мяча в цель. Учебная игра в мини-футбол.	1,5	0,5	1	Повторение
41	Упражнения с баскетбольным мячом; ведение правой левой рукой, остановка прыжком, передача от груди двумя руками.	1,5	0,5	1	Учет
42	Упражнения с баскетбольным мячом; ведение правой левой рукой, остановка прыжком, передача от груди двумя руками.	1,5	0,5	1	Ознакомление
43	Упражнения с баскетбольным мячом; ведение правой левой рукой, остановка прыжком, передача от груди двумя руками.	1,5	0,5	1	Учет
44	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1,5	0,5	1	Учет
45	Сдача тестов.	1,5	0,5	1	Ознакомление
46	Ровный бег до 6 минут				Повторение
47	Эстафета. Прыжковая эстафета.	1,5	0,5	1	Закрепление
48	Выполнения тестов.	1,5	0,5	1	Ознакомление
49	Спортивная игра в баскетбол.	1,5	0,5	1	ознакомление
50	Силовая подготовка.	1,5	0,5	1	Закрепление
51	Ведение мяча, передачи, броски по кольцу.	1,5	0,5	1	Учет
52	Спортивная игра в баскетбол.	1,5	0,5	1	Повторение
53	Бег 30 м, бег 1000 м.	1,5	0,5	1	Закрепление

54		Эстафетный бег.	1,5	0,5	1	Повторение
55		Подвижные игры «Гонка мячей в квадрате», «Пройди защитника»	1,5	0,5	1	Учет
56		Подвижные игры «Гонка мячей в квадрате», «Пройди защитника»	1,5	0,5	1	Ознакомление
57		Соревнования между классами.	1,5	0,5	1	Учет
58		Игра в бадминтон, настольный теннис.	1,5	0,5	1	Учет
59		Соревнования между параллелями 6 классов. Сдача тестов.	1,5	0,5	1	Ознакомление
60		Беговые упражнения.	1,5	0,5	1	Повторение
61		Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1,5	0,5	1	Закрепление
62		Эстафета.	1,5	0,5	1	Учет
63		Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, передача мяча, броски мяча с места.	1,5	0,5	1	Ознакомление
64		Подвижные игры «Живая цель», «Быстрый прорыв» Шведская эстафета. Бег 10 минут. Бег 30 м.	1,5	0,5	1	Повторение
65		Бег из различных положений. Прыжки через скамейку, скакалку.	1,5	0,5	1	Закрепление
66		Народные игры. Соревнования среди параллели 7 классов. Сдача тестов.	1,5	0,5	1	Учет
67		Техника передвижения с мячом: передвижение приставным шагом, остановка во время бега, повороты на месте. Спортивная игра в уличный баскетбол.	1,5	0,5	1	Закрепление
68		Эстафетный бег. Силовые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег 1000 метров.	1,5	0,5	1	Закрепление

Контрольные игры и соревнования на 2022-2023 учебный год

По мере освоения программы обучающиеся добавляют в свое портфолио успехи на соревнованиях (грамоты, дипломы), результаты сдачи контрольных тестов для определения уровня развития физических качеств в начале года и в конце года, дневник самоконтроля. В котором занимающиеся вносят записи в течение всего учебного года о своем самочувствии, приросте физических кондиций, настроении.

Сроки и место проведения	Классы	Наименование
2022	5	Внутришкольные соревнования
2022	6	Внутришкольные соревнования
апрель	7	Районный, окружные соревнования

Для учителей

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для инструкторов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение

Таблица 4

Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств

№ п/п	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	7	12	17	3	7	12
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа (раз)	2	4	6	7	11	15
3	Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз)	32	34	36	32	36	38
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0	10.5	10.0	11.5	11.0	10.5
5	Наклон из положения сидя (см)	3	5	9	6	9	12
6	Многоскоки 8 прыжков (м)	5	7	9	3	5	7
7	Прыжки в длину с места (см)	135	150	170	120	135	155
8	Бег 30 м (сек)	6.5	6.0	5.6	6.8	6.2	5.9

Н – низкий уровень развития

С – средний уровень развития

В – высокий уровень развития