Приложение № 18
УТВЕРЖДАЮ:
Директор КОГБУИИ ОВЗ №50 г. Кирова
Калатыгина Е.И.
Приказ от 29.08.25 № 84-01.

**Перспективный план работы спортивного клуба «Вектор»
на 2025-2026 учебный год**

Составитель:

Кайсина Д.А.,

учитель адаптивной физической культуры

г. Киров

2025

Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «Вектор» по спортивно - оздоровительному направлению в 5-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа «Вектор» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «Вектор» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: настольный теннис, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- 3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Вектор» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными и физическими особенностями учащихся с ОВЗ и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. **Возраст учащихся 11-17 лет.**

Набор в спортивный клуб осуществляет по желанию детей и с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого. Наполняемость спортивного клуба 15 человек.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Сдача нормативов	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты, увеличение количества детей, желающих заниматься в спортивном клубе, улучшение показателей на зональных и областных соревнованиях.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

Тематическое планирование

Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Настольный теннис		11
Правила игры в настольный теннис. Подготовительные упражнения	Рассказ о правилах игры в настольный теннис Подготовительные упражнения: 1.Набивание мяча на ракетке, отбивание мяча 2.Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой. 3.Перекачивание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу. 4.Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок. ОФП	2
Выбор игровой хватки, обучение технике удара мяча.	Выбор игровой хватки Подготовительные упражнения (см. выше) Обучение технике удара мяча: 1. «толчок» 2. «подставка» Пробная игра в настольный теннис	2
Обучение подачи мяча	Подготовительные упражнения (см. выше) Обучение подачи мяча Игра в настольный теннис	2
Игра в настольный теннис, закрепление изученного материала	Подготовительные упражнения (см. выше) Игра в настольный теннис. Игра «Солнышко»	2
Игра в настольный теннис, закрепление изученного материала	Подготовительные упражнения (см. выше) Игра в настольный теннис. Игра «Два против пяти»	3
Футбол		5
Правила игры в футбол. Подготовительные упражнения	Рассказ о правилах игры в футбол Подготовительные упражнения: 1. Ведение мяча: – внутренней и внешней сторонами подъема; – с разной скоростью и сменой направления; – с обводкой стоек; – с применением обманных движений; – после остановок разными способами. 2. Остановки мяча: – подошвой и разными частями стопы. 3. Передачи мяча: – короткие и средние; – выполняемые разными частями стопы	2
Передачи мяча в парах, удар мяча по воротам	Подготовительные упражнения (см. выше) Передача мяча в парах Удар мяча по воротам	2
Игра в футбол	Игра по правилам футбола.	1
Лыжная подготовка		7
Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Обучение основам техники лыжных ходов	1
Обучение основам техники	Обучения попеременному двухшажному ходу	3

классических ходов		
Обучение техники классических ходов	Обучения одновременному одношажному ходу	3
Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	4
Волейбол		5
Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3
Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2
Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
Игра в волейбол	Игра по правилам волейбола.	3
Легкая атлетика		6
Подготовительные упражнения	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы и прыжков.	1
Беговые упражнения	Упражнения в беге: ускорение с чередованием ходьбой. Бег 400м. Прыжковые упражнения	2
Упражнения в беге и прыжках	Бег с ходьбой; Бег с высоким подниманием бедра; Прыжки с ноги на ногу; Ходьба и прыжки по меткам.	2
Бег с сопротивлением	Упражнения в беге; Упражнения с сопротивлением; Упражнения в висячем положении.	3
Бег с отягощением	Упражнения в беге; Упражнения с гантелями.	3

Учебно–методический комплект

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 1989.
7. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 1971.
8. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
9. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
10. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1971.
11. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
12. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
14. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
15. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
16. Начальное обучение игре настольный теннис– Казань: КФУ, 2014, – 63 с.