

**«Средняя общеобразовательная школа № 198»**

**Утверждено  
Приказ №418-од  
От 29 августа 2023 г.**

**Рабочая программа  
Внеурочной деятельности по президентским спортивным состязаниям для 8-х  
классов**

Учитель: Козубец Виктор Николаевич

(Высшая квалификационная категория)

2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты	3
3. Содержание	4
4. Тематическое планирование	5
5. ЦОР, литература	10

### 1. 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.

Программа разработана на основе настоящего положения в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 года №948 «О проведении всероссийских соревнований школьников» Министерством образования и науки Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации.

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.

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

### Задачи программы:

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 реакции, специальной и общей выносливости, гибкости.

### 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 2 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.

## **2. Планируемые результаты**

В результате реализации программы обучающиеся 8-х 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.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **14-15 лет**.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 68 часов, 2 раза в неделю по одному академическому часу.

**Прогнозируемые результаты:**

**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, городу, стране.

### 3. Содержание курса

Распределение учебного материала «Президентские состязания»

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка	17
3	Общая физическая и специальная подготовка	8

4	Учебно- тренировочные игры, соревнования	4
---	--	---

#### Тесты:

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

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма занятий	Вид деятельности
1	Правила по технике безопасности. Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания». Правила игры в уличный баскетбол, мини-футбол.	2	Беседа	Познавательная
2	Эстафетный бег. Прыжки через скамейку боком, прыжки в длину с места. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре), подтягивание	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая

	<p>Поднимание туловища за 30 сек. Бег с высокого старта 30,60 м. Учебная игра в уличный баскетбол, мини-футбол.</p>			
3	<p>Бег обычный, с изменением направления движения. Эстафетный бег. Прыжки через препятствия. Прыжковые эстафеты. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки Наклон из положения сидя.  Игра «Быстрый прорыв».</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
4	<p>Беговые упражнения. Эстафета.  Ведение мяча, передача мяча ударом о пол одной рукой, двумя руками. Бег 30,60 м.  Игра в мини-футбол. Бег 1000 метров.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
5	<p>Бег с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения. Ведение и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре, отжимание.  Игра в баскетбол.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
6	<p>Бег из разных положений. Челночный бег.  Прыжки через скакалку. Силовые упражнения. Ведение мяча в беге. Наклон из положения сидя ноги врозь. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
7	<p>Эстафетный бег. Прыжки через скамейку боком. Ведение мяча, чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Подтягивание на высокой пере-</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая

	<p>кладине, сгибание и разгибание рук в упоре.  Наклон из положения сидя.  Веселые старты с мячом.</p>			
8	<p>Подвижные игры с элементами баскетбола.  Круговая эстафета.  Бег 1000 метров.  Бег 30, 60 м.  Учебная игра в баскетбол.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
9	<p>Теоретические сведения: Основы самоконтроля на физкультурника.    Учебная игра в бадминтон, настольный теннис.  Поднимания туловища из положения лежа.  Выполнение тестов.  Соревновательная деятельность.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
10	<p>Беговые упражнения.    Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, через скакалку.    Эстафетный бег.  Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.  Метание мяча в цель.  Учебная игра в мини-футбол.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
11	<p>Упражнения с баскетбольным мячом; ведение правой левой рукой, остановка прыжком, передача от груди двумя руками.  Подвижные игры с элементами баскетбола.  Сдача тестов.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
12	<p>Ровный бег до 6 минут.    Эстафета.  Прыжковая эстафета.    Выполнения тестов.    Спортивная игра в баскетбол.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
13	<p>Силовая подготовка.    Ведение мяча, передачи, броски по кольцу.  Спортивная игра в баскетбол.</p>	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая

	Бег 30 м, бег 1000 м.			
14	Эстафетный бег. Подвижные игры «Гонка мячей в квадрате», «Пройди защитника» Соревнования между классами.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
15	Игра в бадминтон, настольный теннис. Соревнования между параллелями 7 классов. Сдача тестов.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
16	Беговые упражнения.  Эстафета.  Челночный бег. Прыжки в длину с места.  Подвижные игры.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
17	Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, передача мяча, броски мяча с места. Спортивная игра в баскетбол.  Спортивная игра в мини-футбол.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
18	Подвижные игры «Живая цель», «Быстрый прорыв»  Шведская эстафета. Бег 10 минут. Бег 30 м.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
19	Бег из различных положений.  Прыжки через скамейку, скакалку.  Метание мяча в цель. Наклон из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
20	Народные игры.  Соревнования среди параллели 7 классов. Сдача тестов.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
21	Техника передвижения с мячом: передвижение приставным шагом, остановка во время бега, повороты	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая



	на месте. Спортивная игра в уличный баскетбол.			
22	Эстафетный бег. Силовые упражнения. Прыжки в длину с места.  Метание малого мяча в цель. Бег 1000 метров.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
23	Подвижные игры «Снайперы», «Перестрелка», «Квадрат».  Сдача тестов среди параллели 7 классов.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
24	Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски мяча, ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра в баскетбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
25	Беговые упражнения .  Бег до 6 минут. Эстафета.  Метание мяча в цель. Прыжки в длину с мета.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
26	Подвижные игры «Квадрат», «Бомбардиры». Выполнение тестовых заданий.	2	Физкультурно – оздоровительная	Игровая
27	Соревнования.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
28	Спортивная игра в баскетбол.  Изучение теоретического материала по теме «Олимпийское движение»	2	Беседа	Познавательная
29	Шведская эстафета.  Выполнение тестов.	2	Физкультурно – оздоровительная	
30	Спортивный праздник.  Изучение теоретического материала по теме «Олимпийское движение»	2	Беседа	Познавательная

31	Соревновательная деятельность. Легкая атлетика. Бег 1000, 30, 60м.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
32	Соревновательная деятельность. Спортивная игра в баскетбол. Сдача тестов.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
33	Подвижные игры. Спортивные игры. Теоретические тесты по теме «ЗОЖ»	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная
34	Соревновательная деятельность. Спортивная игра в баскетбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис.	2	Физкультурно – оздоровительная	Соревновательная

### 5. Цифровые образовательные ресурсы

6. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
7. <http://www.obadmintone.ru>.
8. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

### 6. Список литературы

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – 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 институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
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](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana)