

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мечетинская средняя общеобразовательная школа  
Зерноградского района**

Утверждено  
приказом МБОУ Мечетинской СОШ  
от 06.09.2021 №416

Директор \_\_\_\_\_ Л.В. Недоведеева



**План  
работы на 2021-2022 учебный год  
школьного спортивного клуба  
«Патриот»**

Работа школьного спортивного клуба «Патриот» имеет важное общественно-социальное значение для формирования устойчивой мотивационной здоровой позиции обучающихся в отношении физической культуры и спорта, предотвращение возможности вовлечения их в антисоциальную деятельность.

В сферу деятельности клуба входит организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовка и формирование сборных школьных команд по видам спорта, участие в соревнованиях, олимпиадах, фестивалях и конкурсах разного уровня, пропаганда основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни и формирование патриотических качеств.

**Целью** деятельности клуба «Патриот» является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой, школьным и массовым спортом, формированию здорового образа жизни.

**Приоритетными задачами** деятельности клуба являются:

-вовлечение обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в систематические занятия физической культурой и спортом;

-организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в общеобразовательных организациях, реализующих программы основного общего, среднего общего образования, в том числе этапов Всероссийских соревнований среди обучающихся по различным видам спорта, проводимых в данных общеобразовательных организациях;

- содействие и привлечение учащихся к работе общественного движения «ЮНАРМИЯ».

-развитие волонтерского движения по организации массовых мероприятий и пропаганде здорового образа жизни;

-повышение эффективности пропаганды идеи физической культуры, школьного и массового спорта и здорового образа жизни;

-содействие в создании условий для систематических занятий физической культурой (материально-технических, кадровых, психологических, маркетинговых (расширение спектра предлагаемых услуг).

**В целях реализации основных задач клуб осуществляет:**

-организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, расширение спектра услуг секционной и досуговой работы, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

-организацию и проведение социально-значимых мероприятий: Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», «Школа безопасности», военно-спортивная игра «Орленок», «Зарница», фестивали, акции;

-организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, а также подготовку обучающихся к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-подготовку и формирование команд общеобразовательной организации по видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях различного уровня организации;

-поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;

-обновление форм и средств воспитания в области физической культуры и спорта для развития творческих, интеллектуальных и физических возможностей обучающихся;

-обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта, в том числе для социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта;

-совершенствование комплексных мероприятий по повышению компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и других специалистов в области физической культуры и спорта;

-развитие потенциала физкультурно-спортивной деятельности для профилактики вредных привычек, асоциального поведения, а также формирования антидопингового мировоззрения через взаимодействие с родительским сообществом;

-расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов, средств массовой информации, направленных на пропаганду занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни, нравственных, духовных и гражданских ценностей, представление администрации предложений по совершенствованию системы физической культуры и спорта, а также развитию материально-технической базы в общеобразовательной организации.

### **Планируемые результаты реализации плана школьного спортивного клуба**

Выполнение плана предполагает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.).

## Содержание школьного спортивного клуба «Патриот»

| Направления работы                | КОЛ-ВО ЧАСОВ | Содержательная линия  |
|-----------------------------------|--------------|---|
| Футбол (младшая и старшая группы) | 140          | <p>История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения.</p> |

|                                   |     |  |
|-----------------------------------|-----|--|
| Волейбол<br>(юноши и<br>девушки)  | 140 | <p>Перемещения. Стойка игрока (исходные положения).<br/> Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)<br/> Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.<br/> Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке. Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).<br/> Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.<br/> Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).<br/> Страховка при блокировании. Тактические игры<br/> Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.<br/> Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Физическая подготовка.<br/> Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.<br/> Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.</p> |
| Баскетбол<br>(юноши и<br>девушки) | 140 | <p>Развитие баскетбола в России и за рубежом.<br/> Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.<br/> Физическая подготовка баскетболиста.<br/> Техническая подготовка баскетболиста.<br/> Тактическая подготовка баскетболиста.<br/> Психологическая подготовка баскетболиста.<br/> Соревновательная деятельность баскетболиста.<br/> Организация и проведение соревнований по баскетболу.<br/> Правила судейства соревнований по баскетболу.<br/> Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p>  |
| Легкая<br>атлетика                | 70  | <p>Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.<br/> Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим</p>   |

питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий  
Места занятий, их оборудование и подготовка.  
Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.  
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  
Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.  
Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.  
Общая физическая и специальная подготовка.  
Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами.  
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).  
Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).  
Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).  
Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).  
Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500

|                   |    |  |
|-------------------|----|--|
|                   |    | <p>м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).</p> <p>Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.</p>   |
| Гимнастика        | 70 | <p>Упражнения на развитие ловкости и координации</p> <p>Передвижения по г/стенке, г/скамейке различными способами; преодоление полосы препятствий; равновесия: "ласточка", фронтальное, крестообразное; упражнения на гимнастическом бревне; равновесие в парах; жонглирование.</p> <p>Упражнения на формирование осанки.</p> <p>Упражнения для формирования осанки: упражнения с удержанием предмета на голове, упражнения на напряжения и расслабления. Акробатические упражнения</p> <p>Упоры, седы, группировка, перекаты; гимнастика на спортивных снарядах: упражнения на брусьях, перекладине; кувырки вперед и назад: два кувырка слитно, кувырок в полушпагат, кувырки согнувшись в упор стоя согнувшись; опорные прыжки: прыжок через г. козла ноги в стороны и согнув ноги; акробатические упражнения: стойка на лопатках с помощью рук и без помощи рук, с прямыми ногами, с согнутыми, в полушпагат; лазание по канату; переворот в сторону "колесо", и переворот с опорой на одну руку, "рондат"; мост с положения лёжа и стоя с различными заданиями, поворот кругом в упор присев; стойка на голове и руках, стойка на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; кувырок с прыжка, длинный кувырок.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на растяжку; шпагаты, полушпагаты; наклоны туловища вперед с положения стоя и лёжа.</p> |
| Настольный теннис | 70 | <p>Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм.</p> <p>Специальные термины. Основы тактики игры.</p> <p>Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Упражнения с ракеткой и шариком. Атакующие удары по линии. Техника подачи толчком. Игра в защите.</p> <p>Игра толчком справа и слева. Тактические схемы.</p> <p>Атакующие удары по диагонали. Игра с тренером.</p> <p>Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с</p>  |

|                      |     |  |
|----------------------|-----|--|
|                      |     | <p>коротких и длинных мячей. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.</p> <p>Атакующие удары справа разной силы и направления. Удары подставкой. Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары срезкой справа. Удары срезкой слева. Удары накатом справа. Удары накатом слева. Чередование ударов различных стилей. Передвижение. Комбинации. Поддача различными ударами. Прием поддачи.</p> <p>Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке. Игра с тренером.</p> <p>Поддача срезкой. Поддача накатом. Поддача боковым вращением. Техника приема подач разных видов. Техника выполнения ударов по высокому мячу.</p> <p>Соревновательная практика.</p>     |
| Стрельба             | 70  | <p>Общие сведения об оружии.</p> <p>Материальная часть пневматического оружия и автомата Калашникова.</p> <p>Основы и правила стрельбы. Практические тренировки.</p> <p>Соревнования по стрельбе (школьный, районный уровень).</p> <p>Военно-спортивная игра «Орленок» (школьный, районный этап).</p>  |
| Туризм               | 140 | <p>Карта. Условные обозначения. Компас. Азимут. Движение по азимуту. Ориентирование на местности. Определение азимута на предмет. Определение сторон горизонта с помощью часов. Определение расстояния по карте.</p> <p>Основы туристской подготовки. Страховочное снаряжение. Преодоление туристической полосы препятствий. Вязка узлов. Подъем и спуск с самостраховкой. Переправа по верёвке с перилами. Организация бивуака. Установка и укладка палатки. Разведение костра. Типы костров.</p> <p>Основы скалолазания и альпинизма.</p> <p>Учебно-тренировочные сборы по туризму (Краснодарский край, Красносулинский район).</p> <p>Соревнования по туризму.</p> <p>Соревнование «Школа безопасности».</p> <p>Военно-спортивная игра «Орленок» (школьный, районный этап).</p> |
| Казачьи единоборства | 34  | <p>Организационное занятие. Казачьи единоборства.</p> <p>Воинские обычаи и обряды казаков. Традиционные игры и упражнения. Техника безопасности на занятиях.</p> <p>Шашка - оружие казака. Тактико-технические характеристики шашки. Удары и уколы в фехтовании.</p> <p>Удары шашкой на месте и на ходу. Прикладное фехтование. Защита в фехтовании шашкой.</p> <p>Тренировочные поединки на шашках. Предметы для рубки.</p> <p>Определение расстояния до цели при рубке шашкой.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Подготовительные упражнения для рубки шашкой.<br/> Тренировочные рубки шашкой. Фланкировка шашкой.<br/> Пика в культуре донских казаков.<br/> Тактико-технические характеристики пики.<br/> Фехтование на пиках. Команды в фехтовании на пиках.<br/> Удары и отбивы пикой. Тренировочные бои на пиках.<br/> Казачья нагайка - оружие для нападения и защиты.<br/> Фехтовальные приемы нагайкой. Ознакомление с видами борьбы. Разрешенные и запрещенные приемы в борьбе.<br/> Подсечки и подбивы в поясной борьбе. Шаги, броски в поясной борьбе. Тренировочные борцовские поединки.<br/> Правила кулачного боя. Кулачки - виды. Бой сам на сам и бой стенка на стенку. Удары кулачного боя.<br/> Защита от ударов в кулачном бою. Тренировочные кулачные бои. Православные праздники казаков.</p> |
|--|---|

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей ОБЖ и ФК  
МБОУ Мечетинской СОШ  
от 24.08.2021г. № 05  
\_\_\_\_\_ Малашенко В.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
МБОУ Мечетинской СОШ  
\_\_\_\_\_ Шикольникова Г.Н.  
30.08.2021 года