

Краснооктябрьское территориальное управление
Департамента по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 72 Краснооктябрьского района Волгограда»

Утверждаю:
Директор МОУ СШ № 72
М.С.В. Соловьев
Приказ № 16790
от «24» сентября 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
МОУ СШ № 72**

на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Батаева Ксения Сергеевна

Волгоград 2024

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Уставом МОУ СШ № 72;

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные.

Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику.

Цель программы: создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр

через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Содержание курса.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Баскетбол содержит перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции.

ОФП средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов, 1 раз в неделю (2 часа).
Участники программы: учащиеся 5-11 классов

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;

- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научатся применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.
- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;
- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.
- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- выступать с аудио-, видео и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организывает различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

Учебно-тематический план

Баскетбол

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая	12
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1
	2.2. Ловля и передача мяча	1
	2.3. Ведение мяча	6
	2.4. Броски мяча	5
3	Тактическая	9
	3.1. Действия игрока в защите	3
	3.2. Действия игрока в нападении	6
4	Физическая	7
	4.1. Общая подготовка	4
	4.2. Специальная	3
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
6	Тестирование	2
ИТОГО		34

Легкая атлетика

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	7
	Техника выполнения высокого старта	3
	Техника выполнения низкого старта	2
	Стартовый разгон и бег по дистанции	2
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	4
	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	2
	Техника приземления	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	3
	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1
	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	2
4.	Метание малого мяча	4
	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1
	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1
	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в	1

	направлении метания.	
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	10
	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	
6.	Соревнования по легкой атлетике	6
7	Итого	34

ОФП

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая	18
	2.1. Бег на короткую дистанцию	2
	2.2. Бег на длинную дистанцию	2
	2.3. Прыжок в длину с места	3
	2.4. Упражнения в подтягивании из виса на перекладине	3
	2.5 Наклон вперед из положения стоя на гимнастический скамье	3
	2.6. Челночный бег	2
	2.7 Прыжок в длину с разбега	3
3	Физическая	7
	4.1. Общая подготовка	4
	4.2. Специальная	3
4	Сдача нормативов ГТО	5
5	Тестирование	2
ИТОГО		34

Календарь спортивно-массовых мероприятий среди учащихся МОУ СШ № 72

№	Виды	Класс	Сроки	Место	Ответственные
1.	Организация занятий спортивных секций на базе школы: - самбо - тхэквондо - баскетбол	1-6 классы	Сентябрь	МОУ СШ №72	Тренеры спортивных секций
2.	Сдача норматив ГТО	1-4 классы	Октябрь	Стадион «Зенит»	Учитель физкультуры К.С.Батаева

3..	Соревнования по настольному теннису	7-11 классы	Ноябрь	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева
4.	Олимпиада по физической культуре	5-11 классы	Ноябрь	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева
	Показательные выступления воспитанников спортивных секций				Тренеры спортивных секций
5.	Веселые старты	1-4 классы	Декабрь	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева
6.	Соревнования по стрельбе	9-11 классы	Январь	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева Представитель военкомата
7.	Мероприятие, посвященное 23 февраля	Все классы	Февраль	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева
	«Мама, папа, я- спортивная семья»	1-4 классы	Октябрь	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева
8.	Спартакиада школьников	5-11 классы	Апрель	МОУ СШ №72	Учитель физкультуры К.С.Батаева
9.	Сдача нормативов ГТО	5-11 классы	Апрель	Стадион «Зенит»	Учитель физкультуры К.С.Батаева
10	Участие во внешкольных соревнованиях		В течение года		Учитель физкультуры Тренеры спортивных секций
11	Участие в летней спартакиаде в ЛДП «Светлячок»	1-6 классы	июнь	По плану районной спартакиады	Инструктор во ФК