

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с углубленным изучением
отдельных предметов
г. Шебекино Белгородской области»

Принята
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2024года
Протокол №1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно – оздоровительной направленности
«Школьный спортивный клуб»
Возраст учащихся 7 - 15 лет
Срок реализации 1 год

Автор составитель:
Полякова Юлия Александровна,
педагог ДО, учитель физической культуры

г. Шебекино, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления начального уровня подготовки.

Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон РФ «Об образовании» (Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Мин просвещения России от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 г. №196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р);
- Письмо министерство образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р).

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся образовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование у обучающихся представлений о здоровом образе жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2024 г.» основными целями в физическом воспитании обучающихся и развития массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного образования;
- эффективное использование каникулярного времени обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости обучающихся школы и их родителей в свободное время, направляя его на активный отдых – это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем социальную значимость нашей программы. Создание в школе спортивного клуба позволяет ребятам активно заниматься спортом, сохранять и укреплять семейные спортивные традиции.

Новизна программы состоит в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку с сдачу норм ВФСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где

учитываются интересы и пожелания обучающихся и родителей школы. Каждый класс может заявить отдельно любое мероприятие, которое он хотел бы провести.

Цель программы – приобщение обучающихся к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе школы, а также формирование целостного отношения к своему здоровью через культурно-оздоровительные акции.

Задачи:

- Образовательные:
- Формировать знания и умения в области ЗОЖ;
- Обеспечение развития физических качеств, расширение функциональной возможности организма для сдачи ВФСК «ГТО»;
- Расширение умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности;
- Воспитательные:
- Способствование воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- Мотивирование всех обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Организация образовательного процесса. Данная программа рассчитана на 1 год обучения с обучающимися 1-11 классов в возрасте 7-15 лет. Набор обучающихся производится каждый год, вступить может каждый желающий, годный по состоянию здоровья. Ежегодно создается актив клуба, который является организатором соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива ШСК.

Отличительной особенностью программы является вариативность деятельности обучающихся, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную 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.

Учебный план программы составляет 36 учебных недель в год, соответственно изменено и количество часов, отведенных на ее реализацию до 36 часов, с нагрузкой 2 часа в неделю на 1 год обучения.

Форма занятий: дистанционная; основные формы работы: теоретические и практические занятия, соревнования, спортивные праздники.

Учебный план (сетка часов)

№№	Разделы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Спортивные праздники	24
3	Соревнования	24
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	22
Итого:		72

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Общее количество часов	в том числе	
		<i>Теоретические (час)</i>	<i>Практические (час)</i>
1. Теоретическая подготовка	2	2	2
1.1. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.	2	2	0
2. Спортивные праздники	24	0	24
2.1. Праздники на школьном стадионе	8	0	8
2.2. Праздники с родителями	8	0	8
2.3. Праздники, посвященные значимым датам	8	0	8
3. Соревнования	24	0	24
3.1. Общешкольные соревнования	8	0	8
3.2. Соревнования между параллелями	8	0	8
3.3. Соревнования вместе с родителями	8	0	8
4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»	22	2	20
ИТОГО за период обучения:	72	4	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Спортивный клуб»

1. Теоретическая подготовка

1.1. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.

Теория: правила проведения соревнований в зале, на стадионе. Техника безопасности во время проведения соревнований. Правила судейства. Ведение протокола.

2. Спортивные праздники

2.1. Праздники на школьном стадионе

Практика: школьный туристский слет, зимние забавы, зарница, легкая атлетика.

2.2. Праздники с родителями

Практика: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Мама, папа, я – ГТО семья».

2.3. Праздники, посвященные значимым датам

Практика: «Папа с сыном – велика сила», «А ну-ка, парни», «Мама и я – супер семья», «Смотр строя и песни».

3. Соревнования

3.1. Общешкольные соревнования

Практика: турниры по волейболу (мальчики, девочки), турниры по стритболу (мальчики, девочки), турниры по баскетболу (мальчики, девочки), турнир по перестрелке (мальчики, девочки), турнир по футболу (мальчики, девочки), турнир по настольному теннису (мальчики, девочки).

3.2. Соревнования между параллелями

Практика: турниры по волейболу (мальчики, девочки), турниры по стритболу (мальчики, девочки), турниры по баскетболу (мальчики, девочки), турнир по перестрелке (мальчики, девочки), турнир по футболу (мальчики, девочки), турнир по настольному теннису (мальчики, девочки), турниры по шашкам (мальчики, девочки).

3.3. Соревнования между родителями

Практика: турниры по волейболу, шашкам, настольному теннису.

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория: правила выполнения ВФСК «ГТО», виды испытаний, ступени.

Практика: бег 10,30,60,100 метров, бег 1,2,3 км, 6-минутный бег, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой/высокой перекладине, рывок гири, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места/разбега, челночный бег 3х10 м, поднимание туловища из положения лежа, плавание, кросс по пересеченной местности, метание снаряда.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Знать:

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила спортивных и подвижных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха.

2. Уметь:

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности и при организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную или спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

3. Владеть:

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр.
-

Способы определения результативности – наблюдение, мониторинг общефизических показателей по нормативам ВФСК «ГТО», успешность деятельности по итогам соревнований.

Перечень, необходимого снаряжения

1. гимнастическая стенка – 4 шт.
2. скамейка гимнастическая – 7 шт.
3. верёвка основная (40 м.) – 2 шт.
4. верёвка основная (20м.) – 3 шт.
5. петля прусика (верёвка 6 мм) – 8 шт.
6. система страховочная (грудная обвязка, беседка) – 8шт.
7. рукавицы для страховки – 8 шт.
8. карабин с автоматической муфтой – 20 шт.
9. устройство для спуска по вертикальным перилам «восьмёрка» - 3 шт.
10. компас для ориентирования – 4 шт.
11. призмы для ориентирования на местности –5 шт.
12. спальник – 6 шт.
13. палатка туристская походная – 3 шт.
14. аптечка медицинская – 1 шт.
15. медицинские плакаты – 3 шт.;

Перечень личного снаряжения обучающихся для учебных занятий

1. Рюкзачок для выездов в лес, туристских прогулок
2. Компас
3. Обувь спортивная
4. Головной убор
5. Ветрозащитная куртка
6. Тренировочный костюм
7. Свитер
8. Сменные носки
9. Футболка
10. Коврик туристский (сидушка)
11. Накидка от дождя
12. Блокнот, ручка