



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11
имени кавалера Ордена мужества подполковника
Узкого Николая Клавдиевича»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 11»
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 11»
И. А. Асеева
Приказ № 178 от 30.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Класс: 5-11

Составитель программы: Абина Анна Сергеевна

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Вологда
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность.....	4
3. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб».....	6
4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб».....	8
5. Содержание учебного плана.....	10
6. Тематическое планирование.....	11
7. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб».....	12
8. Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.....	13
9. Методические материалы.....	14
10. Условия реализации программы.....	15
11. Список литературы.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Государственная программа РФ развитие образования на 2018 – 2025 гг. (Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации 2025 года (распоряжение Правительства РФ 29.05.2015 №996-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. №298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Программа имеет **общекультурный (ознакомительный) уровень**.

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей среднего и старшего возраста заметно возрос. Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в юном возрасте, так как на этот период приходятся ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность данной программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом обучающимися 5- 11-х классов школы;

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

Программа разработана для учащихся 11-18 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы.

Отличительная особенность. Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы основного общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЖ), «Естественные науки» (Биология, химия).

Программа «Школьного спортивного клуба» по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности».

Кроме того, программа предусматривает развитие общей культуры учащихся, а также познавательный рост творческой личности.

Срок освоения программы – один год, содержание программы в соответствии с учебным планом рассчитано на 34 часа.

Содержание программы представлено следующим образом:

Один год обучения – 34 часа, из них 2 часа теории и 32 часа практических занятий.

Занятия по учебному плану проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

При организации занятий учитывается возраст детей. Обучение проводится группой. Состав группы постоянный. Форма обучения – очная.

Формы проведения учебных занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя

работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Цель программы: развитие компетенций, необходимых для проведения организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия (комплекса занятий);
- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий, вносить корректировки в программу занятий, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие:

- формирование универсальных учебных действий;
 - расширение кругозора;
 - обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников;
 - развитие физических качеств;
 - развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
 - развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника Спортивного клуба «Олимп», его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять детей на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностьную и

практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширяют свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики иных видов учебной деятельности и формы аттестации, обучающихся по годам обучения (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Вводное занятие» (2 час)					
1.1	Техника безопасности на занятиях в «Школьном спортивном клубе и во время самостоятельных занятиях	0,5	0,5		
1.2	Основы планирования тренировочных занятий на учебный год	0,5	0,5		
1.3	История зарождения и развития физической культуры и спорта.	1	1		
Раздел 2. «Организация занятий» (4 часа)					
2.1	Методы функциональной диагностики.	2	2		

2.2	Основные анатомии и физиологии.	2	2		
Раздел 3. «Общая физическая подготовка» (4 часа)					
3.1	Развитие физических качеств	4		4	Входное тестирование физических качеств (на начало учебного года)
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (24 часа)					
2.1	Волейбол	16		16	
2.2	Соревнования, конкурсы, эстафеты	8	-	8	Соревнования, игровые задания. Итоговое тестирование физических качеств
Итого		34	6	28	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел.1. «Вводное занятие».

Теория. Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных и экстремальных ситуациях, правила пользования спортивными объектами.

История появления физической культуры, история спорта в нашей стране, спорт в жизни человека.

Раздел.2. «Организация занятий».

Теория. Определение индивидуального тренировочного пульса, определения функциональной работоспособности, Гарвардский степ-тест. Строение скелета человека, основные группы мышц, система органов, функциональное назначение костей, тканей и органов.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка».

Основные принципы улучшения показателей физических качеств человека, определение предрасположенности к преобладанию тех или иных физических качеств.

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка».

Волейбол. Прием и передачи мяча в движении, основные атакующие действия игроков, обманные удары, основы тактики.

Соревнования, конкурсы, эстафеты по баскетболу. Проведение различных видов эстафет (эстафеты соскакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	количество часов
1	Вводное занятия. Техника безопасности на занятиях в группе «Школьный спортивный клуб» и во время самостоятельных занятий.	1
2	История зарождения и развития физической культуры и спорта.	1
3	Методы функциональной диагностики.	2
4	Основные анатомии и физиологии.	2
5	Упражнения на развитие силы	1
6	Упражнения на развитие ловкости	1
7	Упражнения на развитие выносливости	1
8	Упражнения на развитие скорости	1
16	Волейбол. Тактика игры в защите	8
17	Тактика игры в нападении	6
18	Проведение соревнований	6
19	Участие в конкурсах	2
20	Эстафеты	2
	ИТОГО	34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

В итоге освоения программы, учащиеся знают/понимают:

- применять инструментальной функциональной диагностики на практике
- оперировать основными гимнастическими терминами и понятиями
- определять общее преобладание определенных физических качеств, на основании чего делать вывод о успешности выбора вида спорта;
 - анализировать, сравнивать, классифицировать,
обобщать, выделять главное, формулировать выводы,
выявлять закономерности,
- работать с источниками информации, представлять информацию в различных видах, преобразовывать из одного вида в другой,
- пользоваться словарями, энциклопедиями и другими учебными пособиями;
- взаимодействовать с другими обучающимися в спортивных играх
- демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств
 - анализировать, сравнивать, классифицировать,
обобщать, выделять главное, формулировать выводы,
выявлять закономерности
- применять простейшие тактические приемы в спортивных играх
- демонстрировать технику выполнения элементов различных видов спорта,
 - уметь применять элементы техники на практике: ведение мяча, передачи мяча различными способами, броски мяча в корзину(баскетбол) передачи мяча, подачи мяча (волейбол).
- соблюдать основные правила спортивных игр,
- анализировать свои действия, сопоставлять с другими занимающимися, правилами игры и эталонным образцом выполнения.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Формы и периодичность контроля. А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных знаний и умений обучающихся. Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения. В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса. Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме: беседы, соревнования, контрольных нормативов, творческой работы, проектной работы. Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности. Работа обучающихся оценивается по трехуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний и низкий.

А) *высокий уровень*: - обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности; - проявляет инициативу; - не пропускает занятия без уважительной причины; - демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций; - владеет на высоком уровне приобретаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками; - демонстрирует высокий (для своего возраста) уровень физической подготовки.

Б) *средний уровень*: - обучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности; - проявляет хороший уровень знаний и компетенций; - инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в предлагаемом поле деятельности; - в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками; - демонстрирует средний (для своего возраста) уровень физического развития.

В) *низкий уровень*: - обучающийся демонстрирует достаточную ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности; - посещает занятия от случая к случаю; - показывает удовлетворительный уровень знаний и компетенций; - в целом слабо владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками. - демонстрирует недостаточный (для своего возраста) уровень физического развития.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школьный спортивный клуб» осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения учебных занятий: демонстрация-объяснение, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, конкурс.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии.

Алгоритм учебного занятия (наиболее часто используемый) 1. Вводная часть

(продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2. Основная часть (продолжительность 20-25 минут).

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

3. Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут).

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, подвижные игры, хороводы, несложные игровые задания.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешной реализации программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (кабинета) со всеми необходимыми материалами и оборудованием.

Материально-техническое обеспечение:

Фишки(конусы)
Мяч набивной (медицинбол)
Манишка (лимон)
Манишка (зелен)
Скакалка
Сетка волейбольная
Секундомер
Корзина для мячей
Утяжелители
Мяч волейбольный
Насос для накачивания мячей
Рулетка спортивная

Методическое обеспечение:

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.);
- раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. –288с.
2. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков-Новосибирск:Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008. – 232 с.
3. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
4. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в школьном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение, 2005.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов, Москва, 2001.
6. Актуальные проблемы развития ребенка в школьном и дополнительном образовании / М.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
7. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г.Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. – 352 с.
8. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. – 352 с.
9. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: Эко Пресс, 2016. – 140 с.
10. Толстой, И.И. Заметки о народном образовании в России / И.И. Толстой. - М.: СПб: Вольф, 2016. – 132 с.
11. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. – 256 с.
12. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. М.: Академия развития, 2016. – 304