

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «³⁰» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 31
Т.В. Беляева
«³⁰» августа 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Школьный Спортивный клуб «Олимп»
(стартовый уровень)
Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чекменева Елена Алексеевна,
учитель физической культуры

Г.о. Подольск
2023

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 СОШ №31;

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» 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, с мотивировать потребность первостепенной значимости, 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, 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:

- 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.

Образовательные формы, предусмотренные в программе: кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, 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-тематический план, 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 и т.д.

Цель программы: создание условий для увеличения двигательной активности и развития 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.

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.

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

Подвижные игры 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.

Участники программы: учащиеся 5-11 классов.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В результате освоения программы:

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

«Медико-биологическая» обучающиеся научатся:

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться 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;
- научиться 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.
- 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.

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 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;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

Алгоритм учебного занятия.

Комбинированное тематическое занятие:

- объяснение педагога по теме занятия;
- разминка;
- выполнение запланированных тренировочных задач;
- подведение итогов занятия (ответы на вопросы учащихся; рефлексия).

Использование современных образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). Одним из главных критериев данной технологии является соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Игровые технологии (А.А. Вербицкий, Н.В. Борисова и др.).
Цель использования: - развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого учащегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Способы внедрения: при проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приёмы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Информационно-коммуникативные технологии (по Г.К. Селевко) – это технологии, использующие специальные технические информационные средства (ЭВМ, аудио, кино, видео). Компьютерные (новые информационные) технологии обучения - это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. При проведении занятий используются: презентации по темам, компьютерные дидактические игры, демонстрация фильмов, слайдов и т.д.

Технология проблемного обучения (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин).

Цель использования: развитие у учащихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения.

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых учащиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Личностно-ориентированное развивающее обучение И.С. Якиманской.

При организации учебно-воспитательного процесса предусматривается учет индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка. А также ставятся задачи раскрытия и использования опыта каждого ребенка, становление личностно

значимых способов познания путем организации целостной познавательной деятельности.

Технология коллективного взаимообучения А. Г. Ривина.

«Работа в парах сменного состава», что позволяет плодотворно развивать у учащихся самостоятельность.

Технология циклового обучения (Е.А.Быстрова, Г.Д.Глейзер, В.Г.Онушкин и др.) позволяет интенсифицировать и сконцентрировать программный материал, даёт возможность разнообразить методы и формы занятий, повысить качество знаний, сохранить контингент учащихся. Применение этой технологии позволяет за короткий срок восстановить в памяти учащихся полученные в процессе обучения сведения.

Технология проведения учебного занятия, построенного в соответствии с теорией общего развития (Л.В. Занков) включает:

- ознакомление детей с планом занятия и объяснение нового материала;
- выделение основных терминов и правил, оформление конспекта занятия;
- выполнение практических и творческих заданий с помощью алгоритмов и образцов;
- выполнение заданий для развития интереса к определенному виду деятельности.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий	2	2	-
2.	Легкая атлетика	16		16
3.	Спортивные игры	36	В течение занятия	36
4.	Подвижные игры	14		14
	ИТОГО:	68	2	66

Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
БАСКЕТБОЛ				
10.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
11.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
12.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
13.	Броски мяча с места и в движении.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
14.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
15.	Подстраховка. Выбивание мяча.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
16.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
17.	Правила игры в стритбол. Игра 3x3	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
18.	Правила игры в стритбол.	2	Беседа.	https://resh.edu.ru/

Игра 3x3

Практическое занятие

<https://www.sport.ru/>

ВОЛЕЙБОЛ

19. Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	2	Беседа.	https://resh.edu.ru/
		Практическое занятие	https://www.sport.ru/
20. Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
21. Передача и прием мяча после передвижений.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
22. Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
23. Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
24. Нападающий удар. Тактика игры в защите	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
25. Техника нападения у сетки.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
26. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа.	https://resh.edu.ru/
		Практическое занятие	https://www.sport.ru/
27. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа - опрос.	https://resh.edu.ru/
		Практическое занятие	https://www.sport.ru/

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

28. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	2	Беседа.	https://resh.edu.ru/
		Практическое занятие	https://www.sport.ru/
29. ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
30. Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
31. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
32. ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
33. ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/
34. ОРУ. Игра «Лапта»	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/
			https://www.sport.ru/