

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управления образования и молодежной политики Грязовецкого муниципального округа**  
**Вологодской области**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Грязовецкого  
муниципального округа Вологодской области «Средняя школа №1 г.Грязовца»

**ПРИНЯТ**

На заседании педагогического совета  
МБОУ «Средняя школа №1  
г.Грязовца»

протокол №1 от 30.08.2023г.



**УТВЕРЖДЕН**

Директор МБОУ «Средняя школа №1  
г.Грязовца»

/Е.Ю. Левчук/

приказ директора № 280 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Школьный спортивный клуб»**

Направление: спортивно - оздоровительное

Количество часов: 68 часов

1-11 класс

Разработчик программы  
Дебеляя О.Г.  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Грязовец  
2023 год

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. И основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, нарушения зрения.

**Направленность программы.** Программа «ШСК «Триумф» основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

*Принцип природосообразности* предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

*Возрастосообразность* – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные социально-культурные, социально-психологические задачи.

*Принцип культуросообразности* предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям Вологодской области, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

*Принцип коллективности.* Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

*Принцип диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

*Принцип патриотической направленности* предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

*Принцип проектности* предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия.

В логике данного принципа в программе предусматриваются физкультурно-спортивные и духовно-нравственные социальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив.

**Актуальность:** Программа дополнительного образования «ШСК «Триумф» нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций физкультурно-спортивного характера.

**Новизна программы:** Самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «Заботы о себе», реализации совместных проектов.

**Адресат программы:** Возраст учащихся в объединении предлагается от 7 до 18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению физической культуры, спорта, правил соревнований, истории ФК.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 68 часов. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 34 недели, период обучения - с сентября по май.

- **Цель программы:** способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

- способствовать развитию позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, род, семья, Отечество;

- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

**Задачи программы:**

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;

- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа представляет собой программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся начальной и основной ступеней общего образования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

*1. Результаты первого уровня (приобретение школьников социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

*2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):*

развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.

*3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организация занятий крупными блоками – «интенсивами» (Н.: соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования «ШСК «Триумф» предполагается формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятиях.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение не создавать конфликтов или находить выходы из конфликтной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Время проведения – понедельник, вторник: 13.00 – 13.40 В работе используется подвижное расписание для проведения школьных соревнований.

Количество занятий в год – 68 занятий.

Формы и методы занятий:

Соревнования - метод организации и воспитания коллектива, активизирующий и стимулирующий общественно полезную деятельность путем сравнения и оценки ее результатов, обеспечивающий успех индивидуального и коллективного труда, его производительность, продуктивность и организованность. Важную роль в соревновании играет поощрение всех участников, особенно в личном зачете.

Фестиваль - массовое соревнование, показ достижений профессионального роста.

Товарищеская встреча – проводятся между командами отдельных учебных заведений, преподавательским составом и обучающимися в целях развития спортивного соперничества, организации активного досуга, а также проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, поддержания и совершенствования спортивной формы, упрочения спортивных связей.

- Матчевые встречи заранее предусматриваются планом спортивной работы и носят традиционный характер. В них обычно участвует небольшое количество команд. Такие соревнования способствуют развитию дружеских взаимоотношений между различными спортивными коллективами.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный - тематический план включает в себя 2 модуля:

I. Тренировочный модуль: легкая атлетика

II. Соревнования: проведение школьной спартакиады, отдельных соревнований

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
<b>МОДУЛЬ «Легкая атлетика»</b>			
1	Бег на короткие дистанции	В процессе занятия	6
2	Метание малого мяча		8
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»		10
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»		7
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		4
6	Кроссовая подготовка		6
<b>ВСЕГО часов</b>			<b>41</b>
<b>МОДУЛЬ «Соревнования»</b>			
1	Школьная спартакиада среди обучающихся начальной школы		9
2	Школьная спартакиада среди обучающихся основной и средней школы		18
<b>ВСЕГО часов</b>			<b>27</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>			<b>68</b>

### МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

- 1 раздел: Беговые упражнения

#### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики

#### *Физическая культура человека*

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

- 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в

отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

- **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

***Физическая культура (основные понятия).***

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

- **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

***Физическая культура человека:***

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метание малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

- **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

***Способы двигательной деятельности***

- организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

## **МОДУЛЬ «СОРЕВНОВАНИЯ»**

1. Школьная спартакиада среди обучающихся начальной школы проводится по видам спорта: баскетбол, пионербол, легкоатлетический кросс, веселые старты, семейные эстафеты, футбол, лыжные гонки.

2. Школьная спартакиада среди обучающихся средней и основной школы проводится по видам спорта: баскетбол, волейбол, легкоатлетический кросс, футбол, лыжные гонки, СФП, ОФП, легкая атлетика.

## **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### *1. Материально-техническое обеспечение:*

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 10 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

### *2. Информационное обеспечение:*

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;

## **5.ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Успеваемость учащихся по данной программе учитывается участие на соревнованиях, фестивалях, товарищеских встречах.

В течении учебного года учащиеся выступают на городских и районных соревнованиях. Промежуточная и итоговая аттестация не предусмотрены.



