муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зайчиковская основная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| 2552EF5CРАССМОТРЕНОна педагогическом советепротокол №8 от «13» августа 2024 г.  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ «Зайчиковская ОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. ТренинаПриказ №52 от 13.08.2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ**

**«СТАРТ»**

**НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Составитель программы:**

Стеблев Роман Васильевич, учитель

п. Зайчики

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 МБОУ «Зайчиковская ОШ»;

 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, обусловливающие 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.

 В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для школы.

 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 увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитании, 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.

 ***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, 34 часа, 1 раз в неделю (1 час). 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

по модулю «Медико-биологическая лаборатория» обучающиеся: по модулям спортивных секций обучающиеся научатся: по модулю «Психологическая служба» обучающиеся: по модулю «Туризм и краеведение» обучающиеся научатся:

по модулю «Спортивный пресс-центр» обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- научаться 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;

- научаться 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 организовывает 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.

**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  | 1 | 1 | **-** |
| **2.** | Легкая атлетика | **8** | **В течение занятия** | **8** |
| **3.** | Спортивные игры | **18** | **18** |
| **4.** | Подвижные игры | **7** | **7** |
|  | **ИТОГО:** | **34** | 1 | **34** |

**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. | 1 | Беседа. Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 2. | Терминология. Упражнения на развитие быстроты | 1 | Беседа. Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 3. | Бег на короткие дистанции, низкий старт | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 4. | Передача эстафетной палочки, особенностиэстафетного бега | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 5. | Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину. | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 6. | Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 7. | Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 8. | Метание мяча в цель и надальность. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 9. | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| **БАСКЕТБОЛ** |
| 10. | Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 11. | Правила игры. Техникапередвижений. Остановки ипередачи мяча. | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 12. | Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении. | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 13. | Броски мяча с места и в движении.  | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 14. | Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 15. | Подстраховка.Выбивание мяча. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 16. | Разбор результатов игры. Перехват мяча. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 17. | Правила игры в стритбол. Игра 3х3 | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 18. | Правила игры в стритбол. Игра 3х3 | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |
| 19. | Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты. | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 20. | Техника приёма мяча в парах, в четверках | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 21. | Передача и прием мяча послепередвижений. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 22. | Техника владения мячом: нижняя прямая подача | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 23. | Техника владения мячом: верхняя прямая подача | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 24. | Нападающий удар. Тактика игры в защите | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 25. | Техника нападения у сетки. | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 26. | Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 27. | Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра | 1 | Беседа - опрос.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |
| 28. | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | 1 | Беседа.Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 29 | ОРУ. Игра«Вышибалы». «Тяни в круг» | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 30. | Ору. Игра «Третий лишний»,«Внимание». | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 31. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони». | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 32. | ОРУ. Игра«Вызов», «Гонка мячей по кругу». | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 33. | ОРУ. Эстафета с элементами равновесия | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |
| 34. | ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | Практическое занятие | <https://resh.edu.ru/>https://www.sport.ru/ |