

**Управление образования администрации Красногвардейского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Утянская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании Педагогического совета от 29 августа 2023 г. Протокол № 1	Утверждаю Директор МБОУ «Утянская СОШ» _____ Бурминов Ю.А. Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.
--	---

Рабочая программа курса дополнительного образования

«Школьный спортивный клуб «Олимп»

Срок реализации: 1 год.

Объём программы – 34 часа

Составил: Бычков В.А.

учитель физической культуры

2023.2024 год

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка программы	3
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	8
Раздел 2 «Комплекс организационно- педагогических условий».....	9
2.1 План спортивно -массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий школьного спортивного клуба на 2023-2024 учебный год.....	9
2.2 Календарный план работы школьного спортивного клуба «Олимп» на 2023– 2024 учебный год.....	12

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1 Пояснительная записка

Представленная рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года»

- Учебным и воспитательным планами МБОУ «Утянская СОШ» на 2023 -2024 уч.год.

Актуальность и назначение рабочей программы

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья.

В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Согласно школьной медицинской статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и хронические. Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Педагогическому коллективу важно построить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми. 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 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.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развиваю-

щие 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 учащимися 5-11-х классов школы, организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста.

Направления деятельности Школьного спортивного клуба

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются: - проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

- выявление лучших спортсменов класса, школы;

- поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

- пропаганда физической культуры и спорта в школе;

- участие учеников в спортивных районных и областных соревнованиях;

- проведение дней здоровья в школе;

- информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Приоритетное назначение программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических принципов: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Формы (очно-заочной) работы

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

1.2 Цели и задачи программы

Цели программы:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:

- Привлечь учащихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;
- Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3 Содержание программы:

1. Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см. Преодоление низких барьеров. Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами. Тройной прыжок с места. Передача эстафетной палочки в зоне 20м. На прямой и на поворотах. Метание мяча на дальность и в цель. Бег 60 м., 100 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м.

2. Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Действие двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия. Двусторонняя игра.

3. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы. Прохождение дистанции до 3-5 км. Спуски и подъёмы в гору. Торможения. Игры на лыжах. Эстафеты. Преодоление простейших препятствий.

4. Волейбол. Стойка игрока, передвижения. Верхняя передача мяча. Нижняя подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
	Лёгкая атлетика.	8	
1.	Низкий старт и стартовый разгон.	1	06.09.
2.	Медленный бег.	1	13.09
3.	Бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см.	1	20.09
4.	Бег 1000 м.	1	27.09
5.	Преодоление низких барьеров.	1	04.10
6.	Тройной прыжок с места.	1	11.10
7.	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	18.10
8.	Прыжки в высоту.	1	25.10
	Баскетбол.	5	
9.	Стойки, передвижения, остановки. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой.	1	08.11
10.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1	15.11
11.	Броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении.	1	22.11
12.	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Действие двух нападающих против одного защитника.	1	29.11

13.	Индивидуальные и групповые тактические действия. Двусторонняя игра.	1	06.12
	Лыжная подготовка.	9	
14.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1	13.12
15.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы.	1	20.12
16.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1	27.12
17.	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	10.01
18.	Прохождение дистанции до 3-5 км.	1	17.01
19.	Освоение конькового хода.	1	24.01
20.	Освоение конькового хода.	1	31.01
21.	Преодоление простейших препятствий.	1	07.02
22.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	14.02
	Волейбол.	6	
23.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	21.02
24.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	28.02
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	06.03
26.	Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1	13.03
27.	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1	20.03
28.	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1	03.04
	Лёгкая атлетика.	6	
29.	Бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см.	1	10.05
30.	Преодоление низких барьеров.	1	17.05
31.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. На прямой и на поворотах. Метание мяча на дальность и в цель.	1	24.05
32.	Бег 60 м., 100 м.	1	08.05
33.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	15.05

34.	Бег 1500 м., 2000 м., 3000 м.	1	22.05
-----	-------------------------------	---	-------

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно- педагогических условий.

2.1 План спортивно -массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий школьного спортивного клуба на 2023-2024 учебный год

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная деятельность			
Работа с кадрами ШСК	- обеспечение ШСК педагогическими кадрами; - анализ педагогического состава ШСК; -движение кадров ШСК в текущем году	Август- сентябрь 2023г.	Директор школы
Планирование и организация деятельности ШСК	- составление и утверждение планов работы ШСК на 2023-2024 уч. год (план работы ШСК, план спортивно- массовых мероприятий); - составление расписания работы ШСК	Август- сентябрь 2023г.	Заместитель директора, Руководитель ШСК
Создание Совета клуба	- разъяснительная работа с ученическим коллективом школы, коллективами спортивных секций	Август- сентябрь 2023г.	Руководитель ШСК
Методическая деятельность			
Разработка, согласование программ дополнительно го образования детей физкультурно-спортивной направленности	- анализ имеющихся программ ДО; - выявление круга интересов учащихся ОУ; - написание программ ДО; - согласование программ ДО в районной спортивной школе	В течение года	Педагоги ДО ШСК
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	- участие в методических объединениях педагогов ДО (на уровне районов); - участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом в районе	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ДО

Участие в конкурсах и соревнованиях разного уровня — районных, региональных, федеральных	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к соревнованиям, спортивным состязаниям; - участие в соревнованиях; - подведение итогов. 	В течение учебного года по плану учреждений, проводящих соревнования и годовому плану ОУ	Руководитель ШСК, педагоги ДО
<i>Связь с образовательными, досуговыми и административными учреждениями района (социальное партнёрство)</i>			
Связь со школами района	<ul style="list-style-type: none"> - обмен информацией с сотрудниками других ОУ, работающих в рамках физкультурно- спортивной направленности; - проведение совместных мероприятий 	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК
Связь со спортивной школой района и области	<ul style="list-style-type: none"> - контакт с базовыми учреждениями, осуществляющими функцию руководства над программами ДО физкультурно- спортивной направленности; - проведение общих мероприятий 	В течение учебного года	Руководитель ШСК
Связь с административным и учреждениями района, осуществляющими координационную функцию	<ul style="list-style-type: none"> - представление и согласование планов работы ШСК и отчёт о деятельности ШСК 	В течение учебного года по плану контролируемых учреждений	Руководитель ШСК
<i>Физкультурно- оздоровительная и спортивно- массовая работа</i>			
Проведение спортивных мероприятий, спортивных акций и др.	<ul style="list-style-type: none"> - составление плана проведения спортивных соревнований; - подготовка спортивно- массовых мероприятий; - обеспечение участия учащихся в спортивно- массовых мероприятиях; - проведение мероприятий; - анализ мероприятий 	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК
Проведение спортивных соревнований, мероприятий, спартакиад школьного уровня	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях; - разработка графика соревнований команд и работа по подготовке к соревнованиям; - проведение соревнований; - подведение итогов 	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК

Осуществление контроля над работой ШСК

Контроль ведения отчётной документации	- проверка планов и журналов педагогов ДО	В течение учебного года по плану контроля	Заместитель директора, Руководитель ШСК
Контроль посещения занятий педагогов с целью контроля; - посещение занятий ДО детьми, контроль наполняемости групп	- посещение занятий педагогов с целью контроля; - проверка отчётной документации разного уровня с целью отслеживания движения детей в группах	В течение учебного года по плану контроля	Заместитель директора, Руководитель ШСК
Контроль над соблюдением графика работы педагогов ДО	- посещение занятий; - проверка отчётной документации разного уровня с целью отслеживания движения детей в группах	В течение учебного года по плану контроля	Заместитель директора, Руководитель ШСК
Контроль над выполнением программ ДО, анализ результативности процесса дополнительного образования	- посещение занятий; - проверка отчётной документации; - анализ отчётных соревнований, мероприятий	В течение учебного года по плану контроля	Заместитель директора, Руководитель ШСК

2.2 Календарный план работы школьного спортивного клуба «Олимп» на 2023– 2024 учебный год

№	Мероприятие	Сроки	Количество участников, ответственный
1	Выборы состава Совета спортивного клуба.	До 15 сентября	1-11 классы, учителя, родители, учитель физической культуры
2	Организация проведения внутришкольного Дня Здоровья.	Сентябрь	1-11 классы, учителя физической культуры, родители
3	Подготовка и проведение школьных соревнований по подвижным играм («Веселые старты»).	Октябрь	1-5 классы, учителя начальных классов Бурминова З. П., Сыроватска Т.В.
4	Первенство школы по русской лапте. (сборная команда мальчиков и сборная команда девочек)	Октябрь	5-11 классы, Бычков В.А.
5	Первенство школы по настольному теннису «Белая молния» (5-11 классы)	Осенние каникулы	5-11 классы (желающие) Бычков В.А.
6	Первенство школы по легкоатлетическому кроссу «Золотая осень»	Осенние каникулы	1-11 классы, учителя физической культуры
7	Первенство школы по баскетболу.	Ноябрь	5-11 классы, Бычков В.А.
8	Первенство школы по лыжным гонкам «Открытие лыжного сезона», подготовка и проведение школьных соревнований.	Декабрь	1-11 классы, Бычков В.А.
9	Первенство школы по шахматам «Белая ладья»	Декабрь	1-11 классы, руководитель кружка Шишкин А.П., Гадяцкий А.И.
10	Заседание совета клуба «Олимп»: подведение итогов за полугодие	Январь	Совет спортивного клуба
11	Учебно-тренировочные сборы (на базе школы)	Зимние каникулы	Совет клуба, Бычков В.А.
12	Первенство школы по лыжным гонкам.	Январь	1-11 классы, учителя физической культуры
13	Первенство школы по зимнему полиатлону.	Февраль	5-11 классы, Бычков В.А.
14	Участие во Всероссийских соревнованиях «Лыжня России»	Февраль	1-11 классы, учителя физической культуры
15	Соревнования по строевой подготовке «Парад песни и строя», посвященные Дню Защитника Отечества.	Февраль	1-11 классы, учитель ОБЖ, классные руководители
16	Подготовка и проведение спортивного	Март	1-11 классы, учителя

	праздника «А ну-ка, девушки», посвященный 8 марта.		физической культуры
17	Первенство школы по прыжкам в длину «День прыгуна»	Апрель	1-11 классы, учителя физической культуры
18	Участие в районных, областных соревнованиях.	В течение года	Совет клуба, учителя физической культуры
19	Итоговое заседание клуба «Олимп»: подведение итогов года, отчет председателя совета клуба, составление плана на следующий учебный год.	Май	Бычков В.А. совет спортивного клуба «Олимп»