

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №24 имени Бориса Рукавицына

Принята на заседании ПС от «25» мая 2023 г. Протокол № 7	Утверждаю Директор школы _____ И.И. Дедкина Приказ по школе № от «__» _____ 20__ г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортклуб. Дни здоровья»**  
Возраст обучающихся 11-17 лет  
Срок реализации 1 год

Автор: Козлова И.А  
Учитель физической культуры

г. Рыбинск  
2023-2024

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

### Пояснительная записка (общая характеристика программы)

- **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОО»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н)
7. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
9. План работы по реализации Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года 1 этап (2022 – 2024 г.г.) в Ярославской области
- 10 Рабочая программа воспитания в СОШ № 24 имени Бориса Рукавицына

- **Направленность**

Физкультурно-спортивная направленность. Эта направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами **физической культуры, спорта**, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни

- **Актуальность разработки программы.**

Проблема работы с детьми чрезвычайно актуальна для современного российского общества.

Современная школа в условиях быстро меняющегося мира должна наряду с созданием целостной системы универсальных знаний и компетентностей учащихся формировать опыт самостоятельной интеллектуальной и творческой деятельности, личной свободы и ответственности ученика.

Исходя из этого, актуальной задачей развития современного образовательного учреждения является создание условий для развития инновационного образовательного пространства, способного обеспечить высокий уровень детского саморазвития, самореализации в будущей самостоятельной профессиональной деятельности.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и

профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- **Отличительные особенности**

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Программа «Спортклуб» состоит из четырех модулей: спортивные игры (волейбол, баскетбол); акробатика; ритмическая гимнастика и народная игра.

- **Адресат программы:** учащиеся школы, педагогические работники, родители (лица, их заменяющие), местный социум.

**Формы обучения:** Практические и теоретические занятия

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.-17 (1 раз в две недели)

## 1.2. Цель и задачи программы

### *Цель*

- Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
- Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»
- Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### *Основные задачи программы:*

- популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
- расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- Обеспечение участие одаренный детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
- Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств.

### *Образовательные:*

- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
- ознакомить с основным приемам массажа и само - массажа.

### *Развивающие:*

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

### *Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

### *Оздоровительные:*

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;

- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план 5-11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Спортивные игры - 4 часа</b>			
1.1	Волейбол. Баскетбол	2	0.5	3.5
<b>2</b>	<b>Акробатика – 3 часа</b>			
2.1	Акробатические упражнения	2	0.5	2.5
<b>3</b>	<b>Ритмическая гимнастика – 2 часа</b>			
3.1	Разучивание комплекса ритмической гимнастики с сложно – комбинированными упражнениями.	2		2
<b>4</b>	<b>Русская лапта –3 часа</b>			
4.1	Двусторонняя игра	3	0.5	2.5
<b>5.</b>	<b>Спортивные состязания – 5 часов</b>			
5.1	Спортивные состязания	5		5
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	<b>1.5</b>	<b>15.5</b>

## 1.4 Планируемые результаты

### 5-11 классы:

#### **Ожидаемые конечные результаты реализации программы.**

- 1.Создание системы взаимодействия с учреждениями дополнительного образования, родителями учащихся.
- 2.Использование системы диагностики для выявления и отслеживания различных типов одаренности.
- 3.Развитие потенциала детей.
- 4.Повышение качества подготовки учащихся на всех этапах олимпиады.
- 5.Проведение мероприятий по различным направлениям с одаренными детьми.
- 6.Создание условий поддержки и защиты детей.

#### Социальный эффект.

- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК, в районных, областных и всероссийских, спортивно-массовых мероприятиях примут участие свыше 300 учащихся нашей школы.
- вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы.

#### Образовательный эффект.

- Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;
- Развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- Выпуск бюллетеней на тему олимпийского образования.
- Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.

#### Профессиональный эффект.

Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:

- победное участие в городских соревнованиях», «Президентские игры» и «Президентские состязания»;
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, города;
- присвоение разрядов лучшим спортсменам школы.
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);

## 2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график как составная часть образовательной программы школы № 24 имени Бориса Рукавицына определяет:

- количество учебных недель – 34
  - продолжительность каникул - по 10 дней (осенние, зимние, весенние)
  - даты начала и окончания учебных периодов (определяются приказом ДО)
- Программа рассчитана на 17 часов, занятия проводятся 1 раз в 2 недели

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально – техническое обеспечение:** план работы спортзала школы, тематика занятий объединения «Спортклуб», интернет – ресурсы, дополнительная справочная литература (см. Список литературы), спортзал СОШ № 24 имени Бориса Рукавицына, есть необходимое оборудование для выполнения заданий.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры первой категории, педагог дополнительного образования

## 2.3 Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, и др.

Данная образовательная программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

## 2.4 Оценочные материалы

**Система критериев и форма контроля**

- беседа;
- практикум;
- нормативы

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

**Промежуточный контроль.**

Фронтальная и индивидуальная беседа.

Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

Решение ситуационных задач, направленное на проверку умений использовать приобретённые знания на практике.

Промежуточный и итоговый контроль предусматривает участие в мероприятиях разного уровня.

### ***Итоговый контроль:***

Итоговый контроль предусматривает выполнение комплексной работы, включающей выполнение заданий по предложенной схеме. (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5)

## **2.5 Методические материалы**

**особенности организации образовательного процесса** – очно;

**методы обучения** - словесные (мини – лекции, беседы);

наглядные (демонстрация слайдов, иллюстраций);

репродуктивные (воспроизводящие);

проектные (замысел – реализация - рефлексия);

частично – поисковые, исследовательские и практические , создание компьютерной презентации, решение творческих задач и т.д.)

проблемные (педагог ставит проблему и решает ее вместе с детьми).

**формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

**формы организации учебного занятия** - беседа, мастер-класс, «мозговой штурм», олимпиада, практическое занятие, презентация

**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология;



### 3 Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.