

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Ванино  
Афанасьевского района  
Кировской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_1\_ от \_16.08.2023\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ д. Ванино  
Кырнац О.А.  
Приказ № 76/01-11 от 16.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
школьный спортивный клуб  
«Быстрее. Выше. Сильнее»**

**Возрастная категория: 5-18 лет  
Срок реализации: 2023-202 уч.год**

**Автор составитель:  
Учитель физкультуры  
Головина Анастасия Афанасьевна**

**2023 год**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основы физической культуры, т.к. он является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы - Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Составляющая физического воспитания в школе является: внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа. В рамках этой работы в школе практикуются разнообразные формы: кружки и секции, проводятся игры, соревнования, экскурсии туристические походы, спортивные праздники и т.д.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника, что дает возможность содействовать всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этике, уважению соперника, судей, развивается умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей - соперников.

Спортивно-оздоровительные мероприятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта. Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу, выгодно экономически здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, в также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетический – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

### **Направленность программы.**

Данная программа разработана с целью организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении во внеурочное время, с целью занятости детей во внеурочное время и совершенствования условий активного, разнопланового, развивающего отдыха, а так же с целью формирования у обучающихся, учителей, родителей ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Главная задача программы - это, прежде всего организация отдыха детей и укрепление их здоровья через игровые виды спорта. Спортивные игры со своей неповторимой жизнью, яркими, запоминающимися мероприятиями, со своим соревновательным стимулом стать лучше, умнее, здоровее могут подсказать ребёнку, помочь сделать правильный выбор во многих жизненных ситуациях. Программа позволяет каждому самоутвердиться и достичь наиболее высоких результатов в выбранных игровых видах

спорта. Обстановка совместного учебно-тренировочного процесса сверстников позволяет обучать их нормам социальной жизни, поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Основные принципы:**

- Целостности, системности и преемственности предполагаемых результатов, □ Открытости и доступности системы деятельности ШСК,
- Индивидуального подхода.

ШСК - общественное объединение, созданное на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утвержденным директором.

В школе накоплен богатый опыт организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Общешкольные мероприятия включены в план работы школы, где предусмотрены Дни здоровья, школьные этапы соревнований «Веселые старты», спортивные соревнования по всем видам спорта по учебной программе, мероприятий в рамках проведения фестиваля ГТО, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Спортсмены школы принимают участие во всех муниципальных спортивных мероприятиях, где показывают достойные результаты.

#### **Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:**

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Федерального Закона от 29.04.99 г., № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 13 сентября 2013 г. N 1065 "Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов", Письмом Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10.08.2011 г. N МД-1077/19, НП-02-07/4568 "О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов", Уставом ОУ, Положением о школьном спортивном клубе ОУ.

**Цель программы:** создание условий для развития мотивации личности к физическому развитию и возможность спортивного совершенствования на базе ОУ.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Повышать участие занимающихся в соревнованиях по развиваемым видам спорта в ОУ;
- Привлекать к участию в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- Оказывать содействие обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- Способствовать организации спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

**Развивающие:**

- Способствовать улучшению спортивных достижений обучающихся школы;
- Совершенствовать организацию различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками;

**Воспитательные:**

- Воспитывать у обучающихся чувства гордости за свое ОУ, развитие культуры и традиций болельщиков спортивных команд;
- Развивать движение по пропаганде физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- Пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
- Формировать у детей раннюю мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию;
- Вовлекать обучающихся и жителей д. Ванино в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Возраст детей.**

Программа адресована детям 5 – 18 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа краткосрочная, занятия проводятся в течение всего учебного года. Программа составлена для учащихся школы 1-9 классов. Программа включает в себя различные игровые занятия и соревнования, и других различных форм активного спортивнооздоровительного отдыха обучающихся. Занятие клуба 1 час в неделю.

## Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов ГТО, отбор учащихся для выступления на муниципальных или региональных соревнованиях, тестирование физической подготовки, матчевые встречи.

На занятиях предполагается применение различных форм физкультурно-спортивной деятельности:

- групповые, спортивно-оздоровительные и игровые занятия;
- Дни Здоровья, туристические походы;
- тестирование и оценку физической подготовленности;
- участие в школьных соревнованиях;
- участие в матчевых встречах по спортивным играм; инструкторская и судейская практика.

В зависимости от содержания программы, состава занимающихся, педагог намечает виды и методы работы, что позволяет учащимся сочетать и использовать самые разнообразные формы и средства.

### Ожидаемые результаты:

*Получат возможность научиться:*

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

*Получат знания:*

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; -
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

*Получат умения:*

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

*Ожидаемый результат:*

- вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.

**Планируемые результаты, направленные на формирование универсальных учебных действий (УДД).**

**Планируемые результаты:** в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- **Метапредметные результаты:**
  - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
  - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
  - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
  - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
  - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

## Виды УУД, формируемые на занятиях программы ШСК :

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение.	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование. Оценка. Способность к волевому усилию.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез. Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Постановка вопросов. Разрешение конфликтов.

### Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы ШСК учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Материально-техническое обеспечение.**

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч



пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, конусы, фишки. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка.

Школьная спортивная площадка. Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

### **Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

### **Способы проверки результативности программы**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Футбол (5ч)	5ч
2	Общеразвивающие упражнения (4ч)	4ч
3	Акробатика 7 ч.	8ч
4	Лыжная подготовка( 10ч)	10ч
5	Волейбол 7ч	7ч
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

№ п/п	Месяц/дата	Тема занятия	Цели занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
<b>Футбол (5ч)</b>						
1	Сентябрь	Организация и комплектование группы. Введение в образовательную программу	- объяснить график, формы работы по развивающей программе «Быстрее. Выше. Сильнее.»; познакомить с планом работы клуба, режим занятий и тренировок.	1	Организационное занятие	Опрос
2		Техника безопасности на занятиях футбол. Удары по катящемуся мячу.	- Материалы и инструменты, необходимые для занятий в клубе.	1	Вводное занятие, инструктаж	Опрос
3		Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	- научить основным элементам игры в футбол.	1	Практическое занятие	Наблюдение
4		Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	- научить основным элементам игры в футбол.	1	Практическое занятие	Наблюдение
5	октябрь	Удары головой – лбом. Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.	- научить основным элементам игры в футбол.	1	Практическое занятие	Наблюдение
<b>Общеразвивающие упражнения (4ч)</b>						
6		Упражнения для мышц	- Повышение функциональных возможностей	1	Практическое занятие	Наблюдение

		рук и плечевого пояса	плечевых и локтевых суставов.			
7		Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.	- знакомство с элементами общеразвивающих упражнений	1	Практическое занятие,	Наблюдение
8		Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками, мячами.	- знакомство с видами упражнений с предметами	1	Практическое занятие,	Наблюдение
9		Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий.	- знакомство с видами силовых упражнений	1	Практическое занятие	Наблюдение
		<b>Акробатика (8 ч)</b>				
10	Ноябрь	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	- Материалы и инструменты, необходимые для занятий в клубе.	1	Беседа, просмотр фильма	Опрос
11		Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка .	- знакомство с инструктажами	1	Беседа, инструктажи	Викторина
12		Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	- научить основным элементам акробатики	1	Практическое занятие	Наблюдение
13	Декабрь	Поддержки.«Мост» с помощью и самостоятельно.	- научить основным элементам акробатики	1	Практическое занятие	Наблюдение

14		Шпагаты- правая, левая, поперечный».	- научить основным элементам акробатики	1	Практическое занятие	Наблюдение
15		Упражнения на гибкость.	- научить основным элементам акробатики	1	Практическое занятие	Наблюдение
16	Январь	Стойка на голове.	- научить основным элементам акробатики	1	Практическое занятие	Наблюдение
17		Комплекс акробатических упражнений	- научить основным элементам акробатики	1	Практическое занятие	Наблюдение
<b>Лыжная подготовка( 10ч)</b>						
18	февраль	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	- знакомство с мерами предосторожности во время лыжной подготовки	1	Теоретической занятие	Опрос
19		Бесшажный одновременный ход.	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Наблюдение
20		Лыжная эстафета	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Соревнование
21		Прохождение дистанции 1км .	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Соревнование
22	март	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Наблюдение
23		Прохождение дистанции до 2 км.	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Соревнование

24		Подъем и спуск с горы.	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Наблюдение	
25		Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Круговая эстафета.	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Наблюдение	
26	Апрель - май	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	- научить основным элементам лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Наблюдение	
27		Лыжные гонки.	- закрепление основных элементов лыжной подготовки	1	Практическое занятие	Соревнование	
<b>Волейбол 7ч</b>							
28		Техника безопасности на занятиях волейболом.	- Материалы и инструменты, необходимые для занятий в клубе.	1	Инструктаж	Опрос	
29		Верхняя передача мяча над собой	- научить основным элементам волейбола	1	Практическое занятие	Наблюдение	
30		Верхняя передача в парах через сетку.	- научить основным элементам волейбола	1	Практическое занятие	Наблюдение	
31		Приём мяча двумя руками снизу над собой.	- научить основным элементам волейбола	1	Практическое занятие	Наблюдение	
32	Одиночное блокирование.	- научить основным элементам волейбола	1	Практическое занятие	Наблюдение		
33	Блокирование нападающего удара.	- научить основным элементам волейбола	1	Практическое занятие	Наблюдение		
34		Игры «Картошка», «Мяч в воздухе», учебные игры с элементами волейбола	- закрепление основных элементов волейбола	1	Практическое занятие	Игра	

## Список литературы.

Литература: 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха Раздел .1-4, 5-9 классы

### **Спортивные игры.**

Программный материал по спортивным играм (1-9 классы) Волейбол ( смешанные команды) и футбол ( подростки)

**Лыжная подготовка.** Программный материал по лыжной подготовки (1-9 классы)

### **Внеклассная работа.**

Учебник для общеобразовательных учреждений 8-9 класс под редакцией В.И.Лях. Москва Просвещение 2019 г

Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе автор М.В.Видякин

Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) автор О.В.Белоножкина, Г.В.Егунова, В.Г.Смирнова.