

**Программа
школьного спортивного клуба «Юность»
для обучающихся 1 – 11 классов на 2023 – 2026 г.**

Составитель программы:
учитель физической культуры Михалев Ю.Ю.

2022 г.

Пояснительная записка

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 9 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, которое находится вблизи химического предприятия ОАО «Дорогобуж». 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 здоровья детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми.

Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Динамо»

Направления деятельности физкультурно-спортивного Клуба

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

Выявление лучших спортсменов класса, школы;

Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;

Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

Пропаганда физической культуры и спорта в школе;

Участие учеников в спортивных конкурсах.

Проведение дней здоровья в школе;

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

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие 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 1-11-х классов школы;

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста.

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.

Целевая группа

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 1 – 11 классов.

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.

Этапы реализации программы деятельности школьного спортивного клуба

I ЭТАП (2023-24 год)

- Подбор и изучение методической литературы.
- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
- Развитие материально-технической базы.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Определение уровня физической подготовленности учащихся ОУ.

II ЭТАП (2024 – 2025 учебный год)

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Увеличение количества спортивных учебных групп, секций.
- Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

III ЭТАП (2025-2026 учебный год)

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.
- Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы в школе.
- Сдача норм ГТО.
- Анализ результативности программы деятельности школьного спортивного клуба. Выявление проблем и определение путей их решения.

Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся с 1 – 11 классы.

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, педагогов и родителей 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;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых 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.

ОЖИДАЕМЫЕ 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;

Организация работы спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре.

Структура Совета Клуба

Председатель Совета Клуба:

Заместитель:

Члены Совета Клуба:

Организация работы Клуба

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 1-11 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается;

Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба.

Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

Права и обязанности членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения

правил личной гигиены;

- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

Учёт и отчётность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности;

Расписание работы клуба

Содержание учебного плана

Направления
Волейбол (пионербол)
Баскетбол
Лыжи

Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта: легкой атлетике и ОФП.

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

План работы физкультурно-спортивного клуба «Юность»

№п/п	Мероприятие	срок	Ответственный
Организационная деятельность			
1	Утверждение плана работы ШСК, спортивно-массовых мероприятий	сентябрь	Руководитель ШСК
2	Выбор актива ШСК	сентябрь	Руководитель ШСК
3	Составление расписания работы ШСК, спортивных секций	сентябрь	Руководитель ШСК
4	Оформление стенда клуба, текущей документации, подготовка информации для сайта школы	В течение года	Руководитель ШСК
5	Привлечение родителей для участия в спортивно – массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки	В течение года	Руководитель ШСК
Методическая деятельность			
6	Участие в конкурсах, семинарах, круглых столах и других форм обмена опытом в районе	В течение года	Руководитель ШСК
7	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ФСК	В течение года	Руководитель ШСК
8	Разработка и согласование рабочих программ физкультурно- спортивной деятельности	сентябрь	Руководитель ШСК

9	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультациях родителей	В течение года	Руководитель ШСК
Спортивно- массовая деятельность			
10	Организация и проведение соревнований и спортивно- массовых соревнований по плану	В течение года	Руководитель ШСК
11	Обеспечение участия команд клуба в школьных и районных соревнованиях	В течение года	Руководитель ШСК
Финансово- хозяйственная деятельность			
12	Приобретение призов, наградных материалов.	В течение года	Руководитель ШСК
13	Подготовка спортивного зала и школьной спортивной площадки	Сентябрь, апрель- май	Руководитель ШСК
Контроль и руководство			
14	Утверждение рабочих программ спортивных секций	сентябрь	Зам.директора по УВР
15	Анализ выполнения поставленных задач, проведения спортивно- массовых мероприятий, корректировка работы клуба	В течение года	Руководитель ШСК

Планируемые результаты

На основании спортивных побед присваиваются награды. Все спортивные грамоты, завоеванные спортсменами, выдаются им на руки, а ксерокопии вывешиваются на стенде клуба.

Тематическое планирование Баскетбол

№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока		История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		Теоретические сведения по 3 мин.
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		

4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.		1.История олимпийского движения.
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.		2.Основные направления физкультуры
6	Ведение мяча шагом и бегом		3.Значение физкультуры в жизни
7	Бросок мяча от плеча, после ведения		4.Самостоятельные формы занятий
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости		5.Гигиена занятий физкультурой и спортом
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		6.Сезоны года, выбор одежды
10	Броски мяча в движении после двух шагов		7.Физические качества, их развитие
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		8.Принцип постепенности и непрерывности
12	Штрафной бросок в корзину		9.Оказание доврачебной помощи при травмах
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча		
14	Перехват мяча		
15	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		
16	Двусторонняя игра. Правила игры Двусторонняя игра. Судейство игры		

Тематическое планирование Волейбол

№ занятия	Содержание
1	<p>Краткий обзор развития волейбола.</p> <p>История волейбола. Год рождения игры, ее основатель. Первые шаги волейбола в России. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу. Лучшие волейболисты.</p>
2	<p>Правила игры в волейбол Оборудование и инвентарь.</p> <p>Общие правила игры в волейбол. Сооружения и оборудование, необходимый инвентарь. Размеры волейбольной площадки. Высота сетки для школьников. Участники игры, расстановка игроков. Состав команды. Руководители команды. Игровой формат. Позиции игроков. Замены. Либеро. Игровые действия. Судейство. Официальные жесты судей.</p>
3-4	<p>Физическая подготовка (общая и специальная).</p> <p>Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Их значение для здоровья.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалками, набивными и резиновыми мячами, обручами. Чередование упражнений руками и ногами : различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами, в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом и т.п. Тренировочные занятия.</p>
5-6	<p>Обучение технике и тактике волейбола.</p> <p>Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения. Тренировочные занятия.</p> <p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p> <p>Действия с мячом. Передачи мяча различными способами: двумя руками сверху с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнером. Тренировочные</p>

7-8	<p>игры.</p> <p>Действия с мячом. Поддачи мяча. Верхняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Поддача в стенку. Нижняя боковая подача. Силовая подача с разбега. Тренировочные игры.</p>
9	<p>Действия с мячом. Нападающие удары. Распасовка. Место и стойка пасующего игрока, его действия. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Овладение режимом разбега, прыжок вверх, толчок двумя ногами с места, с 1-го, 2-х, 3-х шагов, с разбега. Удар кистью по мячу.</p> <p>Действия без мяча. Техника защиты. Блокирующие действия. Перемещения и стойки, стартовая стойка во время постановки блока.</p>
10-11	<p>Действия с мячом. Прием мяча после подачи. Способы приема. Прием сверху и снизу двумя руками. Прием мяча , отскочившего от стенки, от сетки, после броска через сетку, после нападающего удара. Отбивание мяча.</p>
12	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока. Выбор места для выполнения подачи, направление и сила подачи, ошибки при ее выполнении. Выбор места для второй передачи(распасовки) нападающего удара. Индивидуальные тренировки.</p>
13	<p>Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии и задней линии. Командные действия во время тренировочной игры.</p>
14	<p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме мяча после подачи.</p> <p>Индивидуальные тренировки.</p>
15	<p>Тактика защиты. Командные действия. Взаимодействие игроков в защите во время игры. Командные действия во время тренировочной игры.</p>
16	<p style="text-align: center;">Соревнования по физической подготовке, технике волейбола,</p>

подготовительные игры.
Организация и поведение соревнований. Разбор проведенных игр. Ошибки и просчеты, их возможное устранение. Подведение итогов.

Тематический план лыжи

Разделы и темы программного материала	кол-во часов		
	1 группа	2 группа	
1. Основы знаний по лыжной подготовке:	2	2	4
2. Техника передвижения на лыжах:	15	20	35
2.1. Скользящий шаг	3	2	5
2.2. Попеременный двухшажный ход	3	5	8
2.3. Спуск в стойке устойчивости	2	1	3
2.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	1	2
2.5. Поворот переступанием на месте	1	1	2
2.6. Торможение падением	1	1	2
2.7. Непрерывное передвижение до 1,5 км	4	9	13
3. Игры на лыжах	2	2	4
4. Специальная физическая подготовка	2	5	7
5. Общая физическая подготовка	4	6	10
5.1. Строевые упражнения	1	1	2
5.2. Общеразвивающие упражнения	3	5	8
6. Подвижные игры и эстафеты	2	3	5
7. Кроссовая подготовка	2	5	7
8. Контрольные проверки и соревнования	1	2	3
Всего	30	45	75

Список литературы

1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: Учитель, 2011. – 263 с.
2. Воронкова Л.В. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере. – М., Педагогическое общество России, 2006. – 160 с.
3. Кисилев П.А., Кисилев С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие. - М.: Планета, 2013. – 336 с.

Электронные ресурсы

История олимпийского движения

1. <http://www.olympic-history.ru/>
2. <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
3. <http://www.olympichistory.info/archive.htm>
4. http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B
5. <http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&source=web&cd=9&sqi=2&ved=0CHcQFjAI&url=http%3A%2F%2Fido.tsu.ru%2Ffnfpkikt%2Fres1%2FFootOV.pps&ei=wSswT4a5BuXO4QTUuMWVaw&usg=AFQjCNEFS7TNYM-Y5uaAobkknw7KZBjGBQ&sig2=xFTATGxuUzPIYpZp0ZHDMw>
6. <http://www.igryolimpa.ru/>
7. <http://lib.rus.ec/b/108645/read>