**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №2 им. М.Ф. Колонтаева

Котелович П.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Школьного спортивного клуба «Средней общеобразовательной школы №2 им. М.Ф. Колонтаева, г. Калуги»

Составитель:

Никитин Никита Владимирович

Учитель физической культуры

Калуга, 2022

**Пояснительная записка.**

 **Программа школьного спортивного клуба** «Средней общеобразовательной школы №2 им. М.Ф. Колонтаева, г. Калуги» (далее – спортивного клуба) **по спортивно- оздоровительному направлению в 1-11 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа спортивного клуба призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение трёх основных направлений: волейбол, подвижные игры и пауэрлифтинг и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

**Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030г. Распоряжение правительства РФ от. от 24 ноября 2020 года N 3081-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Устав школьного спортивного клуба.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

* 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;
* обучение технике и тактике спортивных игр;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы**

**Срок реализации программы: 1 год**. **Возраст учащихся 6-18 лет.**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности 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.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** |
| Однонаправленныезанятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки: 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 у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

**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 исключающего 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 внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| Самоопределение Смыслообразование | Соотнесение известного инеизвестногоПланирование ОценкаСпособность к волевому усилию | Формулирование целиВыделение необходимой информацииСтруктурированиеВыбор эффективных способов решения учебной задачиРефлексияАнализ и синтез СравнениеКлассификацииДействия постановки и решения проблемы | Строить продуктивноевзаимодействиемежду сверстниками и педагогамиПостановка 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 реализация программы школьного спортивного клуба, 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.

**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 результатов**

* зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
* диагностика уровня воспитанности;
* мониторинг личностного развития воспитанников;
* 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.

**Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты, кегли, обручи, измерительная рулетка, баскетбольный щит, волейбольная сетка, гимнастические скамьи, сетка для переноса и хранения мячей, корзина для переноса и хранения мячей, грифы олимпийские, комплекты дисков для грифов, силовые стойки, силовая скамья, гантели, аптечка, пришкольная площадка, мультимедийное оборудование, учебно-методическое обеспечение.

**Учебно-тематический план на учебный год в 1-4 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Спортивные игры | Количество часов |  |
| Всего | Теория | Практика  |
| 1 | Общая физическая подготовка (вместо пауэрлифтинга) | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Подвижные игры | 10 | 2 | 8 |
|  | ИТОГО | 22 | 4 | 18 |

**Тематическое планирование 1-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Общая физическая подготовка** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Техника безопасности на внеурочные занятия ОФП. | 2 |
| 2 | Упражнения на развитие силовых способностей. Круговая тренировка. | 2 |
| 3 | Упражнения на развитие выносливости. Круговая тренировка. | 2 |
| 4 | Упражнения на развитие гибкости. Круговая тренировка. | 2 |
| 5 | Упражнения на развитие быстроты. Круговая тренировка. | 2 |
| 6 | Упражнения на развитие ловкости. Круговая тренировка. | 2 |
|  |  | Итого: 12 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Подвижные игры** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Подвижная игра Бегуны и прыгуны | 1 |
| 2 | Подвижная игра Бездомный заяц | 1 |
| 3 | Подвижная игра Белочка-защитница | 1 |
| 4 | Подвижная игра Волшебные елочки | 1 |
| 5 | Подвижная игра Воробьи-вороны | 1 |
| 6 | Подвижная игра Вышибалы | 1 |
| 7 | Подвижная игра Горячая линия | 1 |
| 8 | Подвижная игра Земля, вода, воздух | 1 |
| 9 | Техника безопасности и теория | 2 |
|  |  | Итого: 10 |

**Учебно-тематический план на учебный год в 5-7 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Спортивные игры | Количество часов |  |
| Всего | Теория | Практика  |
| 1 | Пауэрлифтинг | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
|  | ИТОГО | 24 | 4 | 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пауэрлифтинг** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Техника безопасности на внеурочных занятиях пауэрлифтингом. | 2 |
| 2 | Соревновательные упражнения пауэрлифтинга. | 2 |
| 3 | Вспомогательные упражнения пауэрлифтинга. | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения пауэрлифтинга. | 2 |
| 5 | Упражнения на гибкость. | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | 2 |
|  |  | Итого: 12 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Волейбол** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения игрока. | 2 |
| 2 | Передача мяча. | 2 |
| 3 | Виды подач с середины площадки и лицевой линии. | 2 |
| 4 | Техника приема мяча. | 2 |
| 5 | Техника безопасности на внеурочных занятиях по волейболу.  | 2 |
|  |  | Итого: 12 |

**Учебно-тематический план на учебный год в 8-9 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Спортивные игры | Количество часов |  |
| Всего | Теория | Практика  |
| 1 | Пауэрлифтинг | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
|  | ИТОГО | 24 | 4 | 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пауэрлифтинг** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Техника безопасности на внеурочных занятиях пауэрлифтингом. | 2 |
| 2 | Закрепление техники соревновательных упражнений пауэрлифтинга. | 2 |
| 3 | Закрепление техники вспомогательных упражнений пауэрлифтинга. | 2 |
| 4 | Закрепление техники общеразвивающих упражнений пауэрлифтинга. | 2 |
| 5 | Упражнения на гибкость. | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | 2 |
|  |  | Итого: 12 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Волейбол** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Закрепление техники перемещения игрока. | 2 |
| 2 | Закрепление техники передачи мяча. | 2 |
| 3 | Закрепление техники подач с лицевой линии. | 2 |
| 4 | Закрепление техники Техники приема мяча. | 2 |
| 5 | Техника безопасности на внеурочных занятиях по волейболу.  | 2 |
|  |  | Итого: 12 |

**Учебно-тематический план на учебный год в 10-11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Спортивные игры | Количество часов |  |
| Всего | Теория | Практика  |
| 1 | Пауэрлифтинг | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
|  | ИТОГО | 24 | 4 | 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пауэрлифтинг** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Техника безопасности на внеурочных занятиях пауэрлифтингом. | 2 |
| 2 | Совершенствование техники соревновательных упражнений пауэрлифтинга. | 2 |
| 3 | Совершенствование техники вспомогательных упражнений пауэрлифтинга. | 2 |
| 4 | Совершенствование техники общеразвивающих упражнений пауэрлифтинга. | 2 |
| 5 | Упражнения на гибкость. | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | 2 |
|  |  | Итого: 12 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Волейбол** |  |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Совершенствование техники перемещения игрока. | 2 |
| 2 | Совершенствование техники передачи мяча. | 2 |
| 3 | Совершенствование подач с лицевой линии. | 2 |
| 4 | Совершенствование техники приема мяча. | 2 |
| 5 | Техника безопасности на внеурочных занятиях по волейболу.  | 2 |
|  |  | Итого: 12 |