

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет образования Администрации Усть-Ишимского

муниципального района Омской области

МБОУ "Ореховская СОШ "


РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол № 27
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Долгушина Т.В.
Протокол № 27
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Ореховская СОШ»

/Н.Г. Петухова/
Приказ № 93/2 от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курс внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Олимп»

для обучающихся 1-11 классов

с. Орехово 2023

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «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. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 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 к соревновательному процессу, 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;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «ОЛИМП» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 3 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 9-14 лет;
- мини-футбол: 12-17 лет;
- шахматы: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетике: 7-10 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а

именно все занятия в школьном спортивном клубе «Олимп» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале, актовом зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

РОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4			
2.2	Лыжная подготовка	6			
2.3	Легкая атлетика	6			Библиотека ЦОС
2.4	Подвижные и спортивные игры	6			
Итого по разделу		22			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			РЭШ

Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В НЕУРОЧКИ
С 1 КЛАСС ПО 11КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				РЭШ
3	Олимпийские игры древности	1				
4	Упражнения утренней зарядки	1				РЭШ
5	Упражнения на развитие гибкости	1				РЭШ
6	Упражнения на формирование телосложения	1				РЭШ
7	Кувырок вперед и назад в группировке	1				Библиотека ЦОС
8	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОС
9	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОС
10	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОС
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОС
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОС
13	Метание малого мяча	1				Библиотека ЦОС

	на дальность					
14	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
15	Повороты на лыжах способом переступания	1				
16	Подъём в горку на лыжах способом	1				
17	Техника ловли мяча	1				
18	Техника передачи мяча	1				
19	Ведение мяча стоя на месте	1				
20	Ведение мяча в движении	1				
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
22	Прямая нижняя подача мяча	1				
23	Приём и передача мяча снизу	1				
24	Приём и передача мяча сверху	1				
25	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
26	Остановка катящегося мяча внутренней	1				

	стороной стопы					
27	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
28	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
29	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
30	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				РЭШ
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				РЭШ
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ
34	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
	Итого по курсу	34				