


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
р. п. Лысые Горы Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ / Сарана Т.Г. Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ №1 _____/ (Колотилина Н.В.) «29» августа 2024 г.	«Утверждаю» И.О. Директора МБОУ СОШ №1 _____/ (Колотилина Н.В.) Приказ № 139 от «29» августа 2024 г.
--	--	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Школьный спортивный клуб «РОВЕСНИК»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Возраст детей, осваивающих программу: 11– 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработал:
Учитель физической культуры
Секиркин А.С.

Принято на заседании
МО физической культуры и ОБЖ:
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

2024-2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьный спортивный клуб «РОВЕСНИК» составлена с учетом нормативно-правовых документов, руководствуется Конституцией РФ, Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Письмом Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10.08.2011 г. № МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов», Приказом Минпросвещения России от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов», законами и иными нормативными правовыми актами, с использованием учебно-методической и дополнительной (специальной) литературы по физической культуре и видам спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьный спортивный клуб «РОВЕСНИК» имеет физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Уровень сложности программы: средний.

Форма организации образовательного процесса комбинированная: групповая, индивидуальная, очно-заочная.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы школьный спортивный клуб «РОВЕСНИК»: 11 - 18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: программа рассчитана на один год обучения.

Пояснительная записка

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Для решения задачи повышения мотивации школьников к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания. Одним из основных звеньев данной системы призван стать – школьный спортивный клуб.

Клубная деятельность способствует активному включению субъектов в образовательном пространстве школы в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

Большой самоценностью школьного спортивного клуба является создание механизмов ученического самоуправления в развитии физической культуры и спорта по всем направлениям деятельности.

Организация школьного спортивного клуба на базе образовательных организаций - это ключевая форма образовательной деятельности школьника, которая позволяет рассматривать ШСК как основу физического и духовного благополучия всех участников педагогического процесса и развивает качества, которые будут необходимы на протяжении жизни.

Школьный спортивный клуб «РОВЕСНИК» является структурным подразделением МБОУ «СОШ №1 р.п. Лысье Горы Саратовской области»

Непосредственное руководство по всем направлениям деятельности Клуба осуществляет руководитель ШСК. Руководителя приказом назначает директор школы.

Органом самоуправления в ШСК является Совет ШСК, который содействует в проведении физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы. Совет избирается из числа обучающихся, спортсменов-активистов, педагогических работников.

Непосредственное проведение занятий осуществляется педагогами дополнительного образования и другими специалистами в области физической культуры и спорта.

В классах и учебных группах избирается физкультурный организатор (физорг), который организует спортивно-массовую работу в классах.

Основные формы работы ШСК - занятия в секциях, группах и командах, комплекующихся с учетом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Занятия в клубе проводятся в соответствии с графиками, расписаниями, планами физкультурно-спортивных мероприятий.

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;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы. Клуб осуществляет свою деятельность во взаимодействии со всеми подразделениями школы.

Структура и штат Клуба утверждаются директором школы.

Для реализации целей, задач и функций деятельности Клуб взаимодействует с образовательными организациями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.

Цель:

привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие в школе традиционных и наиболее популярных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в школе в рамках учебной и внеурочной деятельности,
- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья,
- организация физкультурно-спортивной работы школы во внеурочное время.
- активизация физкультурно-спортивной работы и участие обучающихся и иных участников образовательного процесса в спортивной жизни клуба,
- укрепление здоровья и физическое совершенствование участников образовательного процесса на основе систематически организованных массовых спортивно-оздоровительных мероприятий,
- закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученных на занятиях физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств,
- воспитание у обучающихся общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей,
- профилактика таких асоциальных проявлений в подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм, выработка потребности в здоровом образе жизни,
- участие в спортивных мероприятиях районного и городского уровней,
- повышение рейтинга школы.

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;

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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 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 и спортивных 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.

Содержание деятельности Клуба осуществляется по направлениям: организационное, методическое, социальное партнерство, контроль, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Направления деятельности школьного спортивного клуба «РОВЕСНИК»

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная – методическая деятельность			
Выбор лидеров ШСК	подбор состава ШСК	Сентябрь 2024г	Руководитель ШСК
Планирование и организация деятельности ШСК	- составление и утверждение планов работы ШСК на 2024-2025 уч. год (план работы ШСК, план спортивно массовых мероприятий); - составление расписания работы ШСК (общее расписание, индивидуальное расписание педагогов ДО ШСК)	Сентябрь 2024г	Зам.дир. по УВР, руководитель ШСК
Создание Совета клуба	- разъяснительная работа с ученическими коллективами	Сентябрь 2024г	Руководитель ШСК,

Выборы в классах физоргов	школы, коллективами спортивных секций;		педагоги ДО ШСК Классные руководители
Разработка, согласование программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности	- анализ имеющихся программ ДО; - выявление круга интересов учащихся ОУ; - написание программ ДО.	В течение года	Руководитель ШСК, педагоги ДО
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	- участие в методических объединениях педагогов ДО (на уровне района), в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом.	В течение учебного года по плану	Руководитель ШСК, педагоги ДО
Проведение заседаний совета ШСК	- обсуждение хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий; - поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям; - организация учебы общественного актива (физорги) по физической культуре и спорту.	Один раз в четверть по плану	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК, актив клуба
Осуществление контроля над работой ШСК	Проверка документации	В течение учебного года	Зам.дир. по УВР
Контроль ведения отчетной документации специалистами, работающими в ШСК	- проверка планов специалистов; - проверка ведения журналов педагогами ДО.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК.
<i>Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность</i>			
Проведение соревнований, спортивных праздников, спортивных акций, смотров.	- подготовка спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий(разработка сценариев и плана подготовки); - обеспечение участия учащихся в мероприятиях; - проведение мероприятий;	В течение учебного года (Приложение 1)	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК, члены клуба

	- анализ мероприятий.		
Участие в соревнованиях организованных муниципальными и региональными органами власти.	- обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; - проведение мероприятий; - анализ мероприятий.	В течение учебного года по плану	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК, члены клуба
Набор и комплектование спортивных секций:	- организация систематической тренировочной работы спортивных секций и команд	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК
Организация подготовки детей к выполнению норм ВФСК ГТО.	- обеспечение подготовки учащихся к успешному выполнению норм ВФСК ГТО.	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК
<i>Информационно-пропагандистская деятельность</i>			
Обновление информационного стенда по ВФСК ГТО	- информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях по ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) - формирование списков - издание приказа по сдаче норм ГТО	октябрь В течение учебного года	Руководитель ШСК.
Обновление информационного стенда о деятельности ШСК. Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления)	- информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях, деятельности клуба	В течении года	Руководитель ШСК, актив клуба
Обновление на сайте школы специального раздела, содержащего информацию по деятельности ШСК, страницы ВК.	- нормативные документы - фотоматериалы; - информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях; - съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия)	Сентябрь- май	Зам. дир по УВР, отв. за сайт, члены клуба
<i>Хозяйственная деятельность</i>			
Приобретение спортивного		В течении года	Администрация школы,

оборудования и инвентаря, Приобретение призов, наградных материалов.			руководитель ШСК
Ремонт спортивного зала и инвентаря, обустройство школьной спорт площадки.		Июнь-август	Администрация школы, руководитель ШСК, педагоги ДО ШСК

Работа с Советом клуба предполагает тематические занятия в соответствии с планом спортивно-массовой и оздоровительной работы школьного спортивного клуба.

Содержание курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История Олимпийских игр.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.
 Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
 Адаптивная физическая культура.
 Спортивная подготовка.
 Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.
 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
 Восстановительный массаж.
 Проведение банных процедур.
 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
 Планирование занятий физической подготовкой.
 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
 Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка.

Развитие выносливости, силы, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гандбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Настольный теннис.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Плавание.

Основные правила соревнований, техника выполнения отдельных упражнений.

Комплекс Готов к труду и обороне.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Регистрация.

Ступени по возрасту.

Процедура приема нормативов.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма работы	Количество часов
1	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Паралимпийские игры.	Теоретическое занятие	1
2	Познай себя (росто-весовые показатели; масса тела; осанка). ОРУ для спины, стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.	Теоретическое занятие. Практическая работа.	1
3	Психологические особенности возрастного развития. Самоконтроль.	Теоретическое занятие	1
4	Физическое самовоспитание. Примерный личный план.	Теоретическое занятие	1
5	Самоконтроль. Примерный дневник самоконтроля.	Теоретическое занятие	1
6	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Примеры ОРУ.	Теоретическое занятие. Практическая работа.	1
7	Понятие здоровья. Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика.	Теоретическое занятие. Практическая работа.	1
8	Понятие гигиена. Правила личной гигиены.	Теоретическое занятие	1
9	Закаливание. Средства закаливания. Режим труда и отдыха.	Теоретическое занятие	1
10	Первая помощь при травмах.	Теоретическое занятие. Практическая работа.	2
11	Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
12	Двигательные умения и навыки. Баскетбол. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
13	Двигательные умения и навыки. Волейбол. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2

14	Двигательные умения и навыки. Футбол. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
15	Двигательные умения и навыки. Льжная подготовка. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
16	Двигательные умения и навыки. Настольный теннис. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
17	Двигательные умения и навыки. Гимнастика. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
18	Двигательные умения и навыки. Гандбол. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений, контрольные тесты)	Практическая работа.	2
19	Двигательные умения и навыки. Плавание. (основные правила соревнований, техника выполнений отдельных упражнений)	Теоретическое занятие.	1
20	Развитие двигательных способностей. Гибкость.	Практическая работа.	1
21	Развитие двигательных способностей. Сила.	Практическая работа.	1
22	Развитие двигательных способностей. Быстрота.	Практическая работа.	1
23	Развитие двигательных способностей. Выносливость.	Практическая работа.	1
24	Развитие двигательных способностей. Ловкость.	Практическая работа.	1
26	Комплекс Готов к труду и обороне. Регистрация. Ступени по возрасту. Процедура приема нормативов.	Практическая работа.	1
Итого			34

Литература и ссылки на источники:

1. <https://еип-фкис.рф/>
2. <https://еип-фкис.рф/комплект-документов-для-шск/>
3. https://s217.ru/school_life/umka/
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
5. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.

6. Теория и методика физического воспитания // под редакцией Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2007
7. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2007
8. Физическая культура. 5-7, 8-9 классы. В. И. Лях. – М.: Просвещение

Приложение 1

Календарный план

основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по
МБОУ «СОШ №1 р.п. Лысье Горы»
на 2024/2025 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Участники	Сроки проведения	Уровень
1.	Осенняя школьная Спартакиада	2 – 11 классы	сентябрь	школьный
2.	Мини-Футбол	7 – 11 классы	сентябрь	муниципальный
3.	День призывника. Самый сильный ученик.	9 – 11 классы	октябрь	муниципальный
4.	Соревнования по баскетболу «Локо-Баскет»	7-11 классы	октябрь	муниципальный
5	Сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4-5 ступень	октябрь	школьный

6	Соревнования по баскетболу 3х3. Дворовый баскетбол	7-11 классы	ноябрь	муниципальный
7	Соревнования по баскетболу «КЭС-Баскет»	7-11 классы	ноябрь	муниципальный
8	Зимняя школьная Спартакиада	2-11 классы	Декабрь	школьный
9	Первенство школы по баскетболу: Стрит бол.	5 – 6 классы 7 – 8 классы	январь	школьный
10	Первенство школы по баскетболу: Стрит бол.	9-11 классы	февраль	школьный
11	Муниципальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников по Футзалу «Президентские состязания».	7-11 классы	февраль	муниципальный
12	Муниципальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников по Волейболу «Президентские состязания».	7-11 классы	март	муниципальный
13	Подготовительный этап соревнований по футболу на траве.	1-11 классы	апрель	школьный
14	Муниципальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников по Футболу на траве «Президентские состязания».	1-11 классы	апрель	муниципальный
15	Военно- патриотическая игра «Зарница»	5-11 классы	май	школьный
16	Военно- патриотическая игра «Зарница»	5-11 класс	май	Муниципальный
17	Велопробег посвящённый 80-летию победы в ВОВ	Все категории	май	Муниципальный
18	Легкоатлетические спортивные игры.	1—11 класс	май	школьный