

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 32»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом  
(протокол № 1 от 30.08.2024)

УТВЕРЖДЕН



Директор МОУ «Лицей № 32»

О.Ю. Воронина

приказ № 93 от 30.08.2024)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «РЕКОРД»**

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 1 год

руководитель ШСК «Рекорд» Долгинцева С.А.

## **Пояснительная записка**

Программа школьного спортивного клуба «Рекорд» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).

2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.

4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» (Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях). Вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10» (Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы). Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993.

5. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

6. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

7. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.)

8. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

## ***Направленность программы:*** Физкультурно-спортивная

### ***Актуальность программы***

Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с потенциалом здоровья подрастающего поколения. По мнению большинства исследователей данной проблемы, ситуация в современной России вызывает большую тревогу. В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, табакокурения в среде взрослого населения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам. Малоподвижный образ жизни и детей и родителей, игнорирование элементарных правил гигиены, неправильное питание, неумение организовать свой режим дня, недостаток положительных эмоций – все это не способствует укреплению здоровья учащихся. Складывается противоречивая ситуация – с одной стороны обществу нужны не только грамотные, но и здоровые люди, а социальные привычки и стереотипы, сложившиеся в последние годы препятствуют сохранению и укреплению здоровья. Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;

- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В соответствии с данными целями основными направлениями деятельности школы в сфере физического воспитания являются:

- развитие системы укрепления здоровья в школе через увеличение двигательной активности учащихся;

- инновационное развитие системы физкультурно-спортивного воспитания;

- подготовку и выявление одаренных детей с последующей рекомендацией в профессиональные спортивные клубы;

- межведомственное взаимодействие по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Ни одно другое социальное окружение нашего города не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды. Школьный спортивный клуб в современных условиях становится основной формой внеурочной деятельности школы, направленной на активное содействие физкультурному и духовному воспитанию школьников, обладающих крепким здоровьем и высоким уровнем психофизической готовности к труду и защите Родины.

### **Условия для создания спортивного клуба**

Кадровое	Материально-техническое	Финансовое	Нормативно-правовое
В состав Совета ШСК входят: Руководитель учитель физической культуры: Актив совета физической культуры	Используются ресурсы: спортивного зала; пришкольные спортивные площадки; спортивное оборудование; площадка для проведения уроков на открытом	занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования;	1.Приказ № 15 От 18.03.2021г. «О создании школьного спортивного клуба» 2.Устав школьного спортивного клуба 3.План работы ШСК

	воздухе;		(утверждается ежегодно)
--	----------	--	-------------------------

## **Принципы работы ШСК**

*Основными принципами* деятельности школьного спортивного клуба «Рекорд» являются:

- целостность и системность предполагаемых изменений;
- открытость образовательной системы.
- добровольность,
- равноправие,
- сотрудничество детей и взрослых,
- охрана здоровья учащихся,
- самоуправление,
- соблюдение законности.

### **Направление работы ШСК «Рекорд»**

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе школьные этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

- формирование и подготовка команд по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол) и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;

- подготовка учащихся к сдаче норм ГТО в процессе внеурочных занятий спортивных секций, в рамках реализации городских, областных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий;

- пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни;

- приобщение учащихся, в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья, к занятиям физической культурой и спортом, к ведению ими здорового образа жизни;

- поощрение и стимулирование учащихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной деятельности.

### **1.5 Основные формы организации и виды деятельности ШСК «Рекорд»**

- *работа с большой аудиторией* – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами города; спортивные комплексы, походы;

- *работа в классах* (малых – до 5 участников, средних – до 12 участников), творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, выпуск «горячих листовок», стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые);

- *командная деятельность* – соревнования и состязания в рамках содержания программы.

### **Цели и задачи**

*Цель:* Вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Для достижения цели определены следующие *задачи:*

- Создать необходимые условия для эффективной организации образовательного и тренировочного процесса.

- Организовать систему физкультурно- оздоровительной, спортивно-массовой работы с обучающимися;

- Осуществлять профилактику асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.

- Организовывать взаимодействие с другими образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта, общественными организациями через соревновательную деятельность муниципального, регионального уровней.

### **Планируемые результаты.**

#### **1.1 Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящего многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

## **1.2 Метапредметные результаты.**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **1.3 Предметные результаты.**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

- овладение современными методиками укрепления и сохранения, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями баскетбола с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психологического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособности, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.

**Демонстрировать** нормативы технической подготовки

### **Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Материал дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития вида спорта, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Мячи для футбола – 20 шт.
2. Ворота для мини-футбола – 4 шт.
3. Мячи для волейбола – 20 шт.

4. Сетка для волейбола
5. Корзина для мячей – 1 шт.
6. Мячи для баскетбола – 20 шт.
7. Насос с набором игл - 2 шт.
8. Скамейка гимнастическая – 10 шт.
9. Скакалка – 20 шт.
10. Конусы – 20 шт.
11. Секундомер - 2 шт.
12. Барьер легкоатлетический – 10 шт.
13. Гантели – 20 шт.

#### **Финансовое обеспечение программы**

МОУ «Лицей № 32» гарантирует клубу содействие в материально – техническом обеспечении и оснащении образовательного процесса, оборудовании помещений клуба в соответствии с государственными и муниципальными нормами и требованиями.

#### **Методическое обеспечение программы**

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года
- «Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций" (утв. Минпросвещением России 28.09.2021 N 06-1400)
- Рабочая программа В.И. Лях. Физическая культура. Просвещение, 2019г.
- Рабочая программа внеурочной деятельности по отдельным дисциплинам.