

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №

286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";

* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
* Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
* Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
* Уставом МБОУ – Смолевичской ООШ.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обусловливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;

- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для школы.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику.

**Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

*Личностные результаты* освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;

- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;

- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;

- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;

- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;

- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:

• осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

• анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;

• управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты* освоения обучающимися программы

по модулю «Медико-биологическая лаборатория» обучающиеся: по модулям спортивных секций обучающиеся научатся: по модулю «Психологическая служба» обучающиеся: по модулю «Туризм и краеведение» обучающиеся научатся:

по модулю «Спортивный пресс-центр» обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- научаться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;

- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;

- научаться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табако-курению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровье-сберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Воспитательные результаты* реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организовывает различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);

- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;

- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

**Модули программы внеурочной деятельности**

**«Школьный спортивный клуб»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Модули программы* | | | Класс |
| **1-4** |
| Модуль А | | «Баскетбол» | 12 |
| Модуль B | | «Волейбол» | 12 |
| Модуль C | | «Футбол» | 10 |
|  | | Всего | 34 |
|  | | | **5-9** |
| Модуль А | Легкая атлетика | | 51 |

**Модуль A: «Баскетбол»**

Модуль ориентирован на детей, участвующих или потенциально готовящихся к участию в спортивных соревнованиях различного уровня, школьных спартакиадах и т.п. В программе могут быть модули по всем видам спорта, входящим в программу спартакиады школьников. Цель, планируемые результаты, темы и их содержание конструирует учитель физической культуры. За основу конструирования и реализации данного модуля по баскетболу использована программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2013.

**Модуль В: «Волейбол»**

За основу конструирования и реализации данного модуля можно взять Программу физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе автора В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 11 класс», Москва «Просвещение», 2016

**Модуль C: «Футбол»**

Реализация данного модуля предусматривает использование возможностей урочной деятельности по предмету « физическая культура», внеурочных секционных занятий.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний и включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части занятия обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, в том числе проектного или исследовательского характера, выбирают уровень их выполнения (базовый или повышенный), анализируют их, взаимодействует в процессе их выполнения, коллективно решают.

В процессе прохождения по программе, наряду с традиционными занятиями используются современные образовательные технологии: деловые, ролевые, интеллектуальные игры, тренинги, исследовательская и проектная деятельность обучающихся, ИКТ-технологии и др., происходит процесс интеграции урочной и внеурочной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, как методологической основы ФГОС.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34ч.

**Календарно – тематическое планирование 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема** | | | **Кол-во часов** | | | |
| **Баскетбол** | | | | | | | | |
| 1. | | Стойки и перемещения | | | 1 | | | |
| 2. | | Остановки баскетболиста | | | 1 | | | |
| 3. | | Передача и ловля мяча | | | 1 | | | |
| 4. | | Ведение мяча | | | 1 | | | |
| 5. | | Броски в кольцо | | | 1 | | | |
| *Тактические действия:* | | | | | | | | |
| 6. | | | | Игра в защите | | 1 | | |
| 7. | | | | Игра в нападении | | 1 | | |
| 8. | | | | Диагностирование и тестирование | | 1 | | |
| 9. | | | | Двухсторонняя игра | | 1 | | |
| 10. | | | | Судейство и организация соревнований | | 1 | | |
| 11. | | | | Участие в соревнованиях | | 1 | | |
| 12. | | | | Участие в соревнованиях | | 1 | | |
| **Волейбол** | | | | | | | | |
| 13. | | | Верхняя переда двумя руками в прыжке | | | | | 1 |
| 14. | | | Передача двумя руками назад | | | | | 1 |
| 15. | | | Прямой нападающий удар | | | | | 1 |
| 16. | | | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | | | | | 1 |
| 17. | | | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | | | | | 1 |
| 18. | | | Одиночное блокирование и страховка | | | | | 1 |
| 19. | | | Двусторонняя учебная игра | | | | | 1 |
| 20. | | | Двусторонняя учебная игра | | | | | 1 |
| 21. | | | Командные тактические действия в нападении и защите | | | | | 1 |
| 22. | | | Командные тактические действия в нападении и защите | | | | | 1 |
| 23. | | | Судейская практика | | | | | 1 |
| 24. | | | Соревнования | | | | | 1 |
| **Футбол** | | | | | | | | |
| 25. | Удары по мячу, остановка мяча | | | | | | 1 | |
| 26. | Ведение мяча, ложные движения (финты) | | | | | | 1 | |
| 27. | Отбор мяча, перехват мяча | | | | | | 1 | |
| 28. | Выбрасывание мяча | | | | | | 1 | |
| 29. | Техника игры вратаря | | | | | | 1 | |
| 30. | Тактические действия, тактика вратаря | | | | | | 1 | |
| 31. | Тактика игры в нападении и защите | | | | | | 1 | |
| 32. | Судейская практика | | | | | | 1 | |
| 33. | Соревнования | | | | | | 1 | |
| 34. | Соревнования | | | | | | 1 | |
|  |  | | | | | |  | |

**Календарно – тематическое планирование 5-9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел/ тема занятия** | | **Количество академических часов отведенных но освоение каждого раздела и темы** | | | |
| п\п | В  теме |  | |  | | | |
| **Вводное занятие** | | | | | 2 | |
| 1 | 1 | Правила поведения на занятиях и режим работы. | | 1 | | | |
| 2 | 2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. | | 1 | | | |
| **История развития легкой атлетики.** | | | | | | 1 |
| 3 | 1 | Возникновение легкоатлетических упражнений. | | 1 | | | |
| **Гигиена спортсмена и закаливание**. | | | | | 2 | |
| 4 | 1 | Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта | | 1 | | | |
| 5 | 2 | Гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий | | 1 | | | |
| **Практические занятия по общей физической и специальной подготовки.** | | | | | 46 | |
| **Изучение техники бега на короткие дистанции** | | | | | 3 | |
| 6 | 1 | Изучение техники высокого старта | 1 | | | |
| 7 | 2 | Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу | 1 | | | |
| 8 | 3 | Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) | 1 | | | |
| 9 | 4 | Установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). | 1 | | | |
| **Обучение технике эстафетного бега** | | | | | 2 | |
| 10 | 1 | Встречная эстафета | 1 | | | |
| 11 | 2 | Совершенствование техники эстафетного бега | 1 | | | |
| **Прыжки в высоту** | | | | | 3 | |
| 12 | 1 | Ознакомление с техникой | | | 1 | |
| 13 | 2 | Изучение движений ног и таза | | | 1 | |
| 14 | 3 | Изучение работы рук в сочетании с движениями ног | | | 1 | |
| **ОФП** | | | | | 4 | |
| 15 | 1 | Упражнения с предметами: со скакалками и мячами | | | 1 | |
| 16 | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах | | | 1 | |
| 17 | 3 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки | | | 1 | |
| 18 | 4 | Подвижные игры и эстафеты | | | 1 | |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | 7 | |
| 19 | 1 | Бег на средние дистанции 300-500 м | | | 1 | |
| 20 | 2 | Бег на средние дистанции 400-500 м | | | 1 | |
| 21 | 3 | Бег с ускорением | | | 1 | |
| 22 | 4 | Бег в медленном темпе (2-2,5 мин) | | | 1 | |
| 23 | 5 | Стартовый разгон | | | 1 | |
| 24 | 6 | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м | | | 1 | |
| 25 | 7 | Повторный бег 2х60 м | | | 1 | |
| **Спортивная ходьба** | | | | | 4 | |
| 26 | 1 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | | | 1 | |
| 27 | 2 | Изучение техники спортивной ходьбы | | | 1 | |
| 28 | 3 | Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза | | | 1 | |
| 29 | 4 | Изучение работы рук в сочетании с движениями ног | | | 1 | |
| **Бег на длинные дистанции.** | | | | | 6 | |
| 30 | 1 | Равномерный бег 1000-1200 м | | | 1 | |
| 31 | 2 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м | | | 1 | |
| 32 | 3 | Кроссовый бег 1000 м | | | 1 | |
| 33 | 4 | Челночный бег 3х10 м | | | 1 | |
| 34 | 5 | Ходьба и бег в течение 7-8 мин | | | 1 | |
| 35 | 6 | Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой | | | 1 | |
| **Метание мяча.** | | | | | 3 | |
| 36 | 1 | Метание мяча в горизонтальную цель | | | 1 | |
| 37 | 2 | Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза | | | 1 | |
| 38 | 3 | Изучение работы рук в сочетании с движениями ног | | | 1 | |
| **Совершенствование ранее изученного.** | | | | | 13 | |
| 39 | 1 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | | | 1 | |
| 40 | 2 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300- 500 м. | | | 1 | |
| 41 | 3 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | | | 1 | |
| 42 | 4 | Прыжки в высоту  «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | | | 1 | |
| 43 | 5 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | | | 1 | |
| 44 | 6 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | | | 1 | |
| 45 | 7 | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | | | 1 | |
| 46 | 8 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | | | 1 | |
| 47 | 9 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | | | 1 | |
| 48 | 10 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | | | 1 | |
| 49 | 11 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра | | | 1 | |
| 50 | 12 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе | | | 1 | |
| 51 | 13 | Соревнования по метанию мяча на дальность. | | | 1 | |