

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Отдел образования администрации Волгодонского района  
МБОУ: Потаповская СОШ

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.Ф.Старинская  
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ С.Н.Михайлевская  
Приказ № 305  
от «30» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА**

**Школьный спортивный клуб «СТАРТ»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**х. Потапов 2024 г.**



## **I. Пояснительная записка**

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми. Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Старт».

### **Нормативно-правовая база:**

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;

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. Устав школьного спортивного клуба «Старт»

**Цель:** создание условий для массового вовлечения обучающихся в систематический процесс занятия физической культурой и спортом

**Задачи** спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;

- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;

- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;

- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;

- подготовка к сдаче норм ГТО;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

#### **Функции клуба:**

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные соревнования).

#### **Направления деятельности Школьного спортивного клуба**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

- проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);
- выявление лучших спортсменов класса, школы;
- награждение грамотами и дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;
- поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;
- пропаганда физической культуры и спорта в школе;
- участие учеников в спортивных конкурсах
- проведение дней здоровья в школе;
- информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

#### **Общая характеристика программы**

Программа школьного спортивного клуба «Старт» по спортивно - оздоровительному направлению 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 по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 7-9 классов.

Программа 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.

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.

**Актуальность** программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

- Систематического посещения занятий физической культурой и спортом;
- Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста

**Приоритетное назначение программы** - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

#### **Формы (очно-заочной) работы**

- Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.
- Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
- Медицинский контроль.
- Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.
- Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

### **Организация работы спортивного клуба школы**

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре

#### **Структура Совета Клуба**

Председатель Совета ШСК: Заместитель: Члены Совета Клуба: 4 человека

#### **Организация работы Клуба**

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы С.Н. Михайлевская или его заместитель по воспитательной работе Н.Ф. Старинская;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-11 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается;

Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба.

Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

#### **Права и обязанности членов спортивного клуба школы**

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;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе

#### **Место данного курса в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа в год, 1 час в неделю). Занятия по программе проводятся во внеурочное время

### **II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности. Планируемые результаты**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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 учебных 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 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.

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Введение (2ч)**

Инструктажи по технике безопасности; профилактика травматизма; характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества

#### **Раздел 1. Спортивные игры(20ч)**

Демонстрация основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (7ч)**

Упражнения корригирующей и профилактической направленности, их использование в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры; упражнения общефизической подготовки; приросты показателей в развитии



основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка (5ч)

Воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей;  
применение комплексов для совершенствования ОФП и СФП

#### IV. Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	План работы и техника безопасности на занятиях физической культуры. Истоки возникновения культуры как социального явления	1	05.09.2024	
2.	День здоровья. «День ГТО»	1	12.09.2024	
3.	Сдача норм ГТО	1	19.09.2024	
4.	Сдача норм ГТО	1	26.09.2024	
5.	Сдача норм ГТО	1	03.10.2024	
6.	Сдача норм ГТО	1	10.10.2024	
7.	Сдача норм ГТО	1	17.10.2024	
8.	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика)	1	24.10.2024	
9.	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.	1	07.11.2024	
10.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра	1	14.11.2024	
11.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1	21.11.2024	
12.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	28.11.2024	
13.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1	05.12.2024	
14.	Подготовка к районным соревнованиям по волейболу	1	12.12.2024	
15.	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	19.12.2024	
16.	Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	26.12.2024	
17.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	09.01.2025	
18.	Игра нападения через 3 зону.	1	16.01.2025	
19.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	23.01.2025	
20.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1	30.01.2025	
21.	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра	1	06.02.2025	
22.	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1	13.02.2025	
23.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3	1	20.02.2025	
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра	1	27.02.2025	
25.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	06.03.2025	
26.	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	13.03.2025	
27.	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	03.04.2025	

28.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4	1	10.04.2025	
29.	Муниципальный этап «Президентские состязания»	1	17.04.2025	
30.	Муниципальный этап «Президентские спортивные игры»	1	24.04.2025	
31.	Школьный турнир по баскетболу 3х3	1	15.05.2025	
32.	Школьные соревнования, посвященные празднованию «Дню Победы»	1	22.05.2025	
<b>Итого</b>			<b>34</b>	

#### **V. Материально-техническое обеспечение программы**

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, баскетбольные мячи, конусы, скакалки, гимнастические маты, фишки

**Помещения и площадки для занятий:**

- Спортивный зал МБОУ: Потаповская СОШ
- Спортивная площадка МБОУ: Потаповская СОШ
- Тренажерный зал МБОУ: Потаповская СОШ