

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЮБИЛЕЙНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
от 30 .08.2023 г.  
протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
от 30.08.2023 г. № 112

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**Спортивный клуб «Чемпион»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Уровень программы-базовый

Возраст обучающихся — 7 – 17 лет

Срок обучения — 1 год

Срок реализации программы — 2023 – 2024 год

Руководитель:

***Зайцева Светлана***

***Алексеевна*** учитель

физической культуры

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. 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. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016 – 2020 годы» (*Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г.*), целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщении различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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 11 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

### Обоснование.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач спортивного клуба. Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем районе.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и приумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Для занятий созданы все условия: действуют современный спортивный зал, благоустроена пришкольная спортивная площадка.

Территории спортивного зала распределены на несколько игровых зон: для игры в баскетбол футбол и волейбол. Для спортивного инвентаря созданы снаряжные комнаты. Спортивный зал предназначен не только для урочной и внеурочной деятельности, но и для проведения праздников и соревнований муниципального уровня.

### В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха;
- спортивно-массовые мероприятия «Веселые старты», «Папа, мама и я - спортивная семья»;
- туристические выходы детей, организованные совместно с родителями;

- соревнования между командами классов по мини-футболу, волейболу, «Пионерболу», шашкам, шахматам, лыжным гонкам;
- на протяжении многих лет, наша школа является победителем и призёром районной

Спартакиады школьников по многим видам спорта;

- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций;
- участие в районных военно-патриотических мероприятиях в рамках проекта «Школа

безопасности».

С учётом данных обстоятельств, администрация МБОУ «Юбилейная СОШ » считает наиболее соответствующей требованиям современности идею создания школьного спортивного клуба.

ШСК как общественное объединение школы создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утверждённым директором школы.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения

**Для достижения цели определены следующие задачи:**

- вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;
- развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу;
- распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические сетевые сообщества, сайт школы, школьную газету;
- организация соревнований по олимпийским видам спорта, олимпийских уроков, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров;
- создание информационного имиджа МБОУ «Юбилейная СОШ » как школы здоровья, добра и радости.

### 1.3.Содержание программы Учебный план

№ п/п	Время проведения занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	16.00-16.40	2	Вводное занятие. Обсуждение плана мероприятий. Инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований. Распределение обязанностей	
2	16.00-16.40	2	Участие в традиционных школьных лыжных гонках памяти Сергея Шаханова	
3	16.00-16.40	2	Организация и проведение школьного этапа лыжных гонок «Кубок малыша» для учащихся 1- 4 классов	
4	16.00-16.40	2	Участие в муниципальных соревнованиях «Лыжня России- 2022» на территории МП «Погореловское»	
8	16.00-16.40	2	Участие в соревнованиях по волейболу между командами 9-11 классов	Соревнования по волейболу
9	16.00-16.40	2	Спортивно- развлекательное мероприятие «Гуляй, Масленица!»	
10	16.00-16.40	2	Организация и проведение соревнований по шашкам для учащихся 1-4 классов	

11	16.00-16.40	2	Участие в соревнованиях по шахматам	
12	16.00-16.40	2	Организация и проведение динамических пауз и игр малой подвижности для учащихся 1-2 классов на переменах	Соревнования
13	16.00-16.40	2	Организация и проведение соревнований для учащихся 1-4 классов ко Дню Космонавтики «Веселые старты»	
14	16.00-16.40	2	Организация и проведения конкурса на лучший буклет о здоровом образе жизни «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	
15	16.00-16.40	2	Общешкольные соревнования по настольному теннису	
16	16.00-16.40	2	Организация, проведение и участие в кроссе «Тебе, Победа, рекорды наши!»	

<b>17</b>	<b>16.00-16.40</b>	2	Итоговое заседание клуба - подведение итогов года - награждение активных членов клуба - планирование	<b>Тест, контрольные нормативы</b>
		<b>34</b>		

## **Основное содержание программы.**

### ***Физическая культура и спорт в России.***

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности.

Значение выступлений спортсменов.

Возникновение и история физической культуры.

Основные принципы системы физического воспитания.

Принцип всестороннего развития личности.

Связь физического воспитания с подготовкой к труду и защите Родины.

### ***Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.***

Гигиена одежды и обуви, режим питания, питьевой режим, правила закаливания, медицинский осмотр.

Личная гигиена.

Двигательный режим школьников, подростков.

Закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Профилактика простудных заболеваний.

Правила и приемы закаливания.

Вред курения и употребления алкоголя.

Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### ***Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь.***

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм, настольному теннису.

## **1.4. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, при проведении спортивных соревнований.

**Способы проверки результатов:**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей учащихся;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента; - анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

#### 1. Регламентирование образовательного процесса:

Устанавливается продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя.

Устанавливается режим занятий: по расписанию дополнительного образования, утвержденному директором школы.

Устанавливается продолжительность занятий: 40 минут, перерывы для отдыха: 10 минут.

Занятия проводятся в послеурочное время, согласно расписанию.

В каникулярное время работа объединений организуется в форме самостоятельной работы учащихся по заданию педагога.

#### 2. Сроки реализации программ дополнительного образования:

Объединения	II полугодие	Период проведения промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
	Сроки	Сроки	
«Спортивный клуб «Чемпион»	с 1.09 2023 г. по 31.05 2024г.	17.05.2023	<b>Тест, контрольные нормативы</b>

### 2.2 Условия реализации программы

1. Разработанность программы с учетом интереса и возрастных особенностей.

2. Создание ситуации успеха. Заинтересованность личностью педагога.

3. Участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях и акциях.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Форма организации занятий – групповая.

Хорошие результаты приносят и следующие методические приёмы:

1. Индивидуальная оценка уровня освоенных навыков, развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами.

2. Создание на занятии обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и перспективы развития и роста в творчестве.

3. Использование коллективной (командной) работы.

строевой и физической подготовки предусмотрены занятия в спортивном зале.

Обучение по программе дополнительного образования может быть эффективным при следующих условиях:

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.3	<b>Учебные пособия:</b> Учебник «Физическая культура» 10-11 классы, <i>В.И. Лях</i> .
1.4	<b>Учебно-методическая и справочная литература:</b> 1. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Ю.А.Антонова. 2. Упражнения и игры с мячами, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 3. Силовая подготовка для детей школьного возраста, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. 4. Б.Т.Апухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.2005 5. «Стратегии развития физической культуры и спорта 2009-2020» 6. «Национальная доктрина образования и дополнительного образования» 7. Олимпийская парадигма А.А.Исаев, международная академия самосовершенствования- Iuteras, Москва
1.5	<b>Дидактические материалы.</b> Входят таблицы для сдачи нормативов. Контрольные тесты и нормативы по видам спорта для возрастных категорий, занимающихся спортивной группе физическая подготовка. С направленностью общая физическая подготовка. Где проверяется уровень физической подготовленности в зависимости от возраста и половых категорий.
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
2.1	1.Стойки для прыжков в высоту 2.Планка для прыжков в высоту 3.Рулетка измерительная 10м 4.Мяч малый (теннисный) для метания в цель 5.Мячи для метания на дальность 150г 6.Эстафетные палочки 7.Мяч медицинбол (набивной) 1 кг 8.Секундомер. 9. Стенка гимнастическая 10.Скамейка гимнастическая 11Козел, скакалка, обруч 12Маты гимнастические 13.Мост подкидной 14 Гранаты для метания (500г,700г).



2.2	<i>Подвижные и спортивные игры</i> 1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 2.Мячи баскетбольные 3.Сетка волейбольная 4.Мячи волейбольные 5.Ворота для мини - футбола 6.Мячи футбольные
2.3	<i>Средства первой помощи Аптечка</i> медицинская
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>
4.1	Спортивный зал
4.2	Кабинет учителя
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион</b>
5.1	Сектор для прыжков в длину
5.2	Перекладина
5.3	Стенка гимнастическая
5.4	Футбольное поле для мини-футбола
5.5	Волейбольная площадка

**Информационное обеспечение.** Для успешной реализации дополнительной образовательной программы разработан и создан учебно-методический комплект, представляющий собой систематизированное собрание текстовых и нетекстовых материалов. В комплект входят учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы, наглядные схемы и таблицы. Мероприятия, материалы для контроля по усвоению учебного материала, а также специальная литература и другой информационный материал.

**Кадровое обеспечение.** Для успешной реализации программы работает педагог, обладающий методикой преподавания физической культуры, знающий педагогику и возрастную психологию.

### 2.3 Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет оценить реальную результативность совместной спортивной деятельности всем его участникам.

**Цель** аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи:** определить уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области; выявить степень сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранном ими виде деятельности; выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации образовательной программы; внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестаций могут быть разнообразными, но должны быть психологически щадящими, способствовать формированию у детей потребности в познании, развивать целеустремленность, любознательность, творческое воображение и спортивное мастерства.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной программы, творческие достижения учащихся отражаются в годовом аналитическом отчете педагога.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.***

Выполнение двигательных заданий, выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений, участие в соревнованиях, турнирах.

## **2.4 Оценочные материалы**

**Комплект контрольно-оценочных средств включает теоретические и практические задания, описание условий их выполнения и критерии оценки.**

**1. Теоретические задания** представляют собой сочинение-рассуждение, беседу, тесты по разделам программы.

**2. Практические задания** представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников.

### **Условия выполнения заданий**

Место выполнения задания: 1. Спортивный зал, спортивная площадка.

## **2.5 Методические материалы**

Входят таблицы для сдачи нормативов. Контрольные тесты и нормативы по видам спорта для возрастных категорий, занимающихся спортивной группе физическая подготовка. С направленностью общая физическая подготовка. Где проверяется уровень физической подготовленности в зависимости от возраста и половых категорий.

## **2.6 Воспитательный потенциал программы**

Социальные знания о нормах, принятых в конкретном социуме (спортивная секция, спортивная школа, спортивная дворовая команда), о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в данном обществе. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся со своими учителями (в основном учителями дополнительного образования) как носителями этого социального знания и повседневного опыта. Достижение результатов этого уровня осуществляется через занятия спортивных секций, беседы о здоровом образе жизни, участии в оздоровительных процедурах и т.п. 2. Опыт переживания и позитивного отношения к общекультурным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура, здоровье). Достижение результатов обеспечивает равноправное (субъект-субъектное) взаимодействие обучающихся в классе, спортивной команде, общеобразовательной или спортивной школе, то есть в той среде, где он себя реализует. Именно в такой социальной среде ребенок приобретает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). Такой опыт и ценностное отношение достигаются через участие в школьных спортивных турнирах, соревнованиях. 3. Опыт самостоятельного общественного действия. Это самый сложный опыт, который доступен обучающимся, так как это взаимодействие обучающихся с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только за пределами школы и привычной ему социальной среды, обучающийся демонстрирует все то, что он усвоил ранее, а это и знания и ценности и адекватное данному обществу поведение. Такой опыт обучающийся приобретает через включение в социально значимые спортивные и оздоровительные акции и проекты, которыми и являются президентские состязания

## Промежуточная аттестация

### *Практическая часть (контрольные нормативы)*

**1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого предмета высотой 10 см, разгибание до полного выпрямления рук, не нарушая прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Не допускается:** *переставлять руки в исходном положении, упор стоп, разворот кистей рук в стороны.*

**2. Подтягивание на перекладине (для мальчиков и юношей).** Исходное положение: вис хватом сверху. Подтягивание выполняется непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис, выпрямив руки. Остановить раскачивание самостоятельно или с помощью судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

**Не допускается:** *сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, раскачиваться туловищем, отпускать хват раскрыв ладонь, менять хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания.*

**3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни ног вместе и закреплены. Поднимание туловища выполняется до касания локтями коленей. Опускание туловища - до касания лопатками мата. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 секунд. **Не допускается:** *удерживать голени.*

**4. Наклон вперед из положения сидя.** На полу закрепить 2 деревянный бруска, высотой 5 см, длиной 10 см. Расстояние между ними составляет 20-30 см. Между брусков перпендикулярно обозначить центровую мерную линию с положительной и отрицательной шкалой. Исходное положение: сидя на полу (гимнастическом коврике) ноги выпрямлены в коленях, ступни ног упираются в деревянные бруски. Выполняются 3 наклона вперед, на четвертом фиксируется результат на центральной мерной линии по кончикам пальцев. Фиксация результата не менее 2 секунд. Допускается удержание коленей.

**Не допускается:** *помогать в других случаях, сгибать ноги в коленях, фиксировать результат по кончикам пальцев одной руки, держать руки навису.*

**5. Прыжок в длину с места.** Выполняется двумя ногами от стартовой линии на жёсткое нескользящее покрытие, прикреплённое к полу. Отталкивание и приземление осуществляется на одном уровне по высоте. Длина прыжка с трех попыток измеряется от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. **Не допускается:** *заступ.*

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, сдают те тестовые упражнения, которые им разрешено выполнять медицинским работником с учётом ограничений по состоянию здоровья.

Определение уровня физической подготовленности (УФП) учащихся ведётся по таблицам оценки результатов по возрастам (*Приложение*).

ТАБЛИЦА

оценки результатов по возрастам.

Определение уровня физической подготовленности (УФП) учащихся

(для мальчиков, юношей)

Тест	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) -1</b>	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	40
<b>Прыжки в длину с места (см) -10</b>	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	225
<b>Подтягивание на перекладине (раз) -1</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13
<b>Поднимание туловища (раз за 30 сек) -1</b>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25
<b>Наклоны туловища вперед (см) -1</b>	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11

(для девочек, девушек)

Тест	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) -1</b>	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16
<b>Прыжки в длину с места (см) -10</b>	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	180
<b>Поднимание туловища (раз за 30 сек) -1</b>	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21
<b>Наклоны туловища вперед</b>	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13

### Литература

1. Байбородова, Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы [Текст] : методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М. Бутин и др. – М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004.
2. Бутин, И. .М Физическая культура 9-11 кл. [Текст] / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленникова. – М. : «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
3. Дереклеева. Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] : мастерская учителя / Н. И. Дереклеева. – М. : «ВАКО», 2003.
4. Каинов, А. Н. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп [Текст]: рекомендации, планирование, программы / А. Н. Каинов, И. Ю. Шалева. – Волгоград : Учитель, 2009.
5. Матвеев, А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.
6. Матвеев, А. П. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре [Текст] / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. – М. : Дрофа, 2003.