

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Пашино
Афанасьевского муниципального округа Кировской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Меркучев Н.Г.
Приказ № 29 од от «14»
августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
Школьный спортивный клуб
«Адреналин»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Белёва Галина Ивановна,
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Актуальность

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основы физической культуры, т.к. он является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы - Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Составляющая физического воспитания в школе является: внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа. В рамках этой работы в школе практикуются разнообразные формы: кружки и секции, проводятся игры, соревнования, экскурсии туристические походы, спортивные праздники и т.д.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника, что дает возможность содействовать всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этике, уважению соперника, судей, развивается умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей - соперников.

Спортивно-оздоровительные мероприятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта. Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу, выгодно экономически здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, в также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетический – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Направленность программы.

Данная программа разработана с целью организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении во внеурочное время, с целью занятости детей во внеурочное время и совершенствования условий активного, разнопланового, развивающего отдыха, а так же с целью формирования у обучающихся, учителей, родителей ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Главная задача программы - это, прежде всего организация отдыха детей и укрепление их здоровья через игровые виды спорта. Спортивные игры со своей неповторимой жизнью, яркими, запоминающимися мероприятиями, со своим соревновательным стимулом стать лучше, умнее, здоровее могут подсказать ребёнку, помочь сделать правильный выбор во многих жизненных ситуациях. Программа позволяет каждому самоутвердиться и достичь наиболее высоких результатов в выбранных игровых

видах спорта. Обстановка совместного учебно-тренировочного процесса сверстников позволяет обучать их нормам социальной жизни, поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Основные принципы:

- Целостности, системности и преемственности предполагаемых результатов,
- Открытости и доступности системы деятельности ШСК,
- Индивидуального подхода.

ШСК «Адреналин» - общественное объединение, созданное на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с Уставом школы и положением о спортивном клубе, утвержденным директором.

В школе накоплен богатый опыт организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Общешкольные мероприятия включены в план работы школы, где предусмотрены Дни здоровья, школьные этапы соревнований «Веселые старты», спортивные соревнования по всем видам спорта по учебной программе, мероприятий в рамках проведения фестиваля ГТО, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Спортсмены школы принимают участие во всех муниципальных спортивных мероприятиях, где показывают достойные результаты.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Федерального Закона от 29.04.99 г., № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 13 сентября 2013 г. N 1065 "Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов", Письмом Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10.08.2011 г. N МД-1077/19, НП-02-07/4568 "О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов", Уставом ОУ, Положением о школьном спортивном клубе ОУ.

Цель программы: создание условий для развития мотивации личности к физическому развитию и возможность спортивного совершенствования на базе ОУ.

Задачи:

Обучающие:

- Повышать участие занимающихся в соревнованиях по развиваемым видам спорта в ОУ;
- Привлекать к участию в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- Оказывать содействие обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- Способствовать организации спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

Развивающие:

- Способствовать улучшению спортивных достижений обучающихся школы;
- Совершенствовать организацию различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками;

Воспитательные:

- Воспитывать у обучающихся чувства гордости за свое ОУ, развитие культуры и традиций болельщиков спортивных команд;
- Развивать движение по пропаганде физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- Пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
- Формировать у детей раннюю мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию;
- Вовлекать обучающихся и жителей города в систематические занятия физической культурой и спортом.

Возраст детей.

Программа адресована детям 7 – 18 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа краткосрочная, занятия проводятся в течение всего учебного года. Программа составлена для учащихся школы 1-11 классов. Программа включает в себя различные игровые занятия и соревнования, и других различных форм активного спортивнооздоровительного отдыха обучающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов ГТО, отбор учащихся для выступления на муниципальных или региональных соревнованиях, тестирование физической подготовки, матчевые встречи.

На занятиях предполагается применение различных форм физкультурно-спортивной деятельности:

- групповые, спортивно-оздоровительные и игровые занятия;
- Дни Здоровья, туристические походы;
- тестирование и оценку физической подготовленности;
- участие в школьных соревнованиях;
- участие в матчевых встречах по спортивным играм; □ инструкторская и судейская практика.

В зависимости от содержания программы, состава занимающихся, педагог намечает виды и методы работы, что позволяет учащимся сочетать и использовать самые разнообразные формы и средства.

Ожидаемые результаты:

Получат возможность научиться:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; *Получат знания:*

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Получат умения:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.

Планируемые результаты, направленные на формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях программы ШСК «Адреналин»:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение.	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование. Оценка. Способность к волевому усилию.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез. Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Постановка вопросов. Разрешение конфликтов.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

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.

В ходе реализации программы ШСК «Адреналин» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, конусы, фишки. Рулетка измерительная. Щит

баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Школьная спортивная площадка. Учебно-методическое обеспечение.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результативности программы

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Содержание программы

Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий спортивного клуба «Адреналин» на 2021-2022 учебный год

№п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	Медицинский осмотр	Сентябрь	Фельдшер ФАП
2	Вовлечение учащихся в активные формы работы с целью их развития.	В течение года	Белёва Г.И. Классные руководители
3	Участие в соревнованиях:	В течение года	Белёва Г.И.
	- Первенство района по лёгкой атлетике	Сентябрь	Белёва Г.И., ДЮСШ
	- « Кросс наций»	Сентябрь	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
	- Районные соревнования по ОФП для учащихся, занимающихся зимними видами спорта	Октябрь	Белёва Г.И., ДЮСШ
	- Открытие зимнего сезона (школьный этап)	Ноябрь	Белёва Г.И.
	- Открытие зимнего сезона (районный этап)	Декабрь	Белёва Г.И., ДЮСШ
	- Новогодняя лыжная гонка	Декабрь	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ

- Районные соревнования по зимнему полиатлону	Декабрь	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Лично-командный чемпионат и первенство области (1 тур)	Январь	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Чемпионат района по зимнему полиатлону на приз памяти О.М. Коровина	Январь	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ, администрация Папинского с/п
- Областная Спартакиада учащихся Кировской области по лыжным	Февраль	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Первенство района на приз «Быстрая лыжня»	Январь	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Спартакиада школьников Кировской области по зимнему	Январь	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Первенство области по лыжным гонкам младший возраст (1 тур)	Январь	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Мемориал Новосёлова	Январь	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Районный лыжный марафон	Февраль	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Соревнования по лыжным гонкам среди учащихся начальных классов (школьный этап)	Февраль	Белёва Г.И.
- Районные соревнования по лыжному спорту среди учащихся начальных классов	Февраль	Белёва Г.И., ДЮСШ
Районные соревнования по лыжным гонкам (классический стиль)	Февраль	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Первенство области (2 тур) младший, средний возраст	Февраль	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Чемпионат и первенство области, памяти Дудина А.В. (2 тур)	Февраль	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- «Лыжня России»	Март	Белёва Г.И. ОФС и РМ
- Районные соревнования по лыжным гонкам памяти Черанёва Г.П.	Март	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Первенство ДЮСШ по зимнему полиатлону	Март	Белёва Г.И., ДЮСШ
- Этап кубка области на призы Олимпийского чемпиона Ю.Г.Скобова	Март	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Чемпионат и Первенство области по лыжным гонкам (3 тур)	Март	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
- Открытые областные соревнования «Верхошижемский лыжный марафон»	Март	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ, УО

	- Соревнования по стрельбе	Апрель	Белёва Г.И. ОФС и РМ
	- Первенство района по лёгкой атлетике	Май	Белёва Г.И., ДЮСШ
	- Легкоатлетический пробег	9 мая	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ
	- Открытый Чемпионат и первенство Афанасьевского района по летнему полиатлону памяти В.И.Бузмакова	Июнь	Белёва Г.И., ДЮСШ ОФС и РМ, администрация Горлинского с/п
	- Туристический пятидневный поход	Август	Белёва Г.И. ОФС и РМ
4	Оформление стенда «Гордость школы»	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино
5	Своевременное поощрение успехов (приобретение инвентаря)	В течение года	администрация СОШ с.Пашино
6	Отправление благодарственных писем родителям обучающихся	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино
7	Сообщение о заслугах спортсменов на общешкольных собраниях	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино
8	Организация конкурса «Лучший спортсмен года»	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино
9	Представление фамилий одарённых детей, достигших значительных результатов в спорте для выделения	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино
10	Создание цикла репортажей и публикаций об одарённых детях, их родителях, тренерах	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино, ДЮСШ
11	Выездные, летние лагеря, сборы	Июнь, август	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино, ДЮСШ
12	Сотрудничество с руководителями ШСК, тренерами из других школ, обмен опытом	В течение года	Белёва Г.И., администрации школ, ДЮСШ
13	Работа с родителями	В течение года	Белёва Г.И., администрация СОШ с.Пашино, ДЮСШ
14	Работа по индивидуальным планам	В течение года	Белёва Г.И.