

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 21 имени Анатолия Михайловича Терехова»

Принято на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:
директор МБОУ «Гимназия № 21
имени А. М. Терехова»



В. А. Демущая

приказ № 633 «31» августа 2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
школьного спортивного клуба «СОФиТ»

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Бутылин Иван Сергеевич

Николаева Кристина Сергеевна,

Учителя физической культуры

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1.	Учебно-тематический план	5
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	8

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....9

2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации / контроля.....	9
2.4.	Оценочные материалы	9
2.5.	Методические материалы	9

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 11

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «СОФиТ» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранение и укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни, гармоничное развитие, увеличение объёма двигательной активности детей через занятия физической культурой и спортом посредством игр, бесед, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержку одарённых детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы: поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны, целью которой является - создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Создание и участие в школьном спортивном клубе в России востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье человека бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными систематическими общегосударственными мероприятиями. Нарботанный десятилетиями механизм системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Занятия в школьном спортивном клубе направлено на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и подростков для физического развития, достижения высокого уровня здоровья и работоспособности.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Уровень программы: данная программа направлена на «Базовый уровень». Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников, получить социальную практику общения. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Нормативно-правовые документы: программа основывается на ряде нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.

- 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного

- комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в ориентации на физические данные и пробуждении интереса учеников к новой

деятельности. Ребенок развивается, повышается коммуникабельность, идет рост физических возможностей.

Адресат программы

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на учащихся от 10 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации: реализация данной программы рассчитана на 1 год. Общее количество часов за год 62 ч.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Согласно плану работы школьного спортивного клуба

Форма обучения

Учебно – тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотры учебных фильмов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня общей физической подготовки, формирование системы к занятиям физической культурой и спортом, через участие в спортивно – массовых мероприятиях и акциях.

Задачи программы:

1. Личностные:

- развивать чувства патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формировать основы экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознать значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

2. Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи,

собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формировать и развивать экологическое мышление, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3. Предметные (образовательные):

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области.

3 развивать установки активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

4 развивать двигательную активность обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

5 устанавливать связи между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

п					
1.	Школьная спартакиада	5	1ч	4 ч	Беседа. Проведение спартакиады.
2.	Выполнение норм ГТО	4	1ч	3 ч	Беседа. Сдача нормативов.
3.	Роуп-скипинг	4	1ч	3ч	Беседа. Проведение соревнований
4.	Спортивное событие «Шиповка юных».	4	2ч	2 ч	Беседа. Участие в соревновании.
5.	Туристический квест	8	2ч	6ч	Беседа. Проведение соревнований
6.	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре	5	2ч	3 ч	Беседа. Проведение соревнований
7.	«Президентских спортивных игр»	10	4ч	6 ч	Беседа. Проведение соревнований
8.	«Президентские состязания»	10	4ч	6 ч	Беседа. Проведение соревнований
9.	«Школьная волейбольная лига»	4	1ч	3 ч	Опрос учащихся. Участие в соревнованиях.
10.	«Смелость быть первыми»	4	1ч	3 ч	Беседа. Проведение соревнования среди учащихся(сборных команд от классов).
11.	«Школьная баскетбольная лига»	4	1ч	3 ч	Беседа. Проведение соревнования среди учащихся (сборных команд от классов).
	ВСЕГО:	62	20	42	

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

Тема 1 Открытие школьной спартакиады.

Теория Составление положения, подготовка судейства .Составление плана открытия спартакиады. Подготовка школьного инвентаря (2 часа)

Практика

1. Проведение спартакиады в параллели 5-6 классов. (1 час)
2. Проведение спартакиады в параллели 7-8 классов. (1 час)

3. Проведение спартакиады в параллели 9-11 классов. (1 час)

Форма контроля: Участие в спартакиаде.

Тема 2 Выполнени норм ГТО.

Теория: Беседа с учащимися. (1 час)

Практика: 1. Сдача нормативов в параллели 5-6 классов. (1 час)

2. Сдача нормативов в параллели 7-8 классов. (1 час)

3. Сдача нормативов в параллели 9-11 классов. (1 час)

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 3 Спортивное соревнование Роуп-скипинг

Теория: Беседа с учащимися. Техника безопасности. Составление заявки. Оказаниепервой помощи при травмах. (2 часа)

Практика: 1. Участие (2часа)

Форма контроля: Участие в соревновании

Тема 4 Спортивное событие

«Шиповка юных».

Теория: Беседа с учащимися. Составление заявки. Техника безопасности. Разбор устных тем для участия (2 часа)

Практика: 1. Подготовка команды для участия. (2часа)

2. Участие (4часа)

Форма контроля: Участие в соревновании.

Тема 5 Туристический квест

Теория: Беседа с учащимися. Изучение и объяснение основных аспектов (2 часа)

Практика: 1. Отработка практической части (2 часа)

2. Проведение квеста (1 час)

Форма контроля: Участие в квесте.

Тема 6 Олимпиада по физической культуре.

Теория: Беседа с учащимися. Изучение теоретической части. Объяснение основных аспектов в теоретической части. Тестирование учащихся (4 часа)

Практика: 1. Проведение олимпиады (2 часа)

Форма контроля: Участие в олимпиаде.

Тема 7. «Президентских спортивных игр».

Теория: Беседа. Изучение и закрепление правил игры. Жестов судей. Техника

безопасности (4 часа)

Практика: 1. Проведение соревнований по баскетболу среди учащихся. (6 часа).

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Тема 8 «Президентские состязания»

Теория: техника безопасности при проведении соревнований, теоретическая часть (4 час)

Практика: 1. Творческая часть (3 час)

2. спортивное многоборье. (3 часа).

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Тема 9 Соревнования среди «Школьных спортивных клубов»

Теория: Составление графика игр. Техника безопасности. Правила судейства. (1 час)

Практика: 1. Проведение соревнования среди учащихся (сборных команд классов) (3 часа).

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Тема 10 «Смелость быть первыми»

Теория: Беседа. Техника безопасности правила судейства. (1 час)

Практика: 1. Проведение соревнования среди учащихся (сборных команд классов). (3 часа).

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Тема 11 «Школьная баскетбольная лига»

Теория: Беседа. Техника безопасности правила судейства. (1 час)

Практика: 1. Проведение соревнования среди учащихся (сборных команд классов). (3 часа).

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- правила соревнований и регламент;
- основы первой помощи.
- основы техники и тактики игры.

Будет уметь:

- уметь судить соревнования;
- уметь применять технику и тактику игровой деятельности

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- дисциплинированность
- упорство
- настойчивость
- трудолюбие
- целеустремленность
- решительность

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график Количество учебных недель – 34

Продолжительность каникул – зимние каникулы с 29 декабря по 9 января

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября – 28 мая

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка, методические пособия, рабочая программа, базовый инвентарь

Информационное обеспечение:

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с правилами техники безопасности на занятиях, расписание игр, плана мероприятий.

- карточки задания.
- тестовый материал

-подборка литературы по видам спорта и соревнованиям.

Кадровое обеспечение: Учителя физической культуры.

2.3 Формы аттестации / контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Беседы, диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Соревнования, праздник, учебная игра, награды.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы, тесты, товарищеские встречи, соревнования

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания

При реализации программы используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой; для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация.

Формы организации учебного процесса

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Формы организации учебного занятия

Беседа, практическое занятие, игра, соревнование.

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач конкретного учебного занятия.

Список литературы

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов.: [Текст] М. «Просвещение», 2013 - 112с.

2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Ю.Д. Железняк.: [Текст] М.Физкультура и спорт,1988 - 117с.

3. Коротков И.М. Подвижные игры детей. И.М. Коротков.: [Текст] М. Советская Россия, 1987– 124с.

4. Физическое воспитание. Пособие для учителя. [Текст] М.: Просвещение. 2004-120с.

5. Коротаева Е.Ю., Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Е.Ю. Коротаева. – [Текст] М.: Проспект, 2018 – 234с

**Календарный план спортивно - массовых мероприятий
школьного спортивного клуба «Софит» на 2022 – 2023 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1.	Спортивное событие «Шиповка юных».	сентябрь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры. Классные руководители.
2.	Роуп-скипинг	сентябрь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
3.	Туристический квест	сентябрь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры. Классные руководители.
4.	Школьная спартакиада	сентябрь-май	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
5.	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре	октябрь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
6.	Фестиваль ГТО	Ноябрь-декабрь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
7.	«Смелость быть первыми»	декабрь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
8.	Соревнования среди «Школьных спортивных клубов»	Декабрь-январь	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
9.	«Президентские состязания»	Февраль-май	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
10.	«Президентские спортивные игры»	Март-май	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.
11.	«Школьная баскетбольная лига»	апрель	Руководитель ШСК. Учителя физической культуры.