

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края**

Утверждаю:
и. о. директора МКОУ
«Покровская СОШ»
_____ /Шумахер Н. В.

**Программа школьного спортивного клуба
«Чемпион»**

Руководитель: Селезнев А. С.

с. Покровка 2024

Пояснительная записка

Программа Школьного спортивного клуба (далее ШСК) «**Чемпион**» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-10 классах подготовлена на основе нормативно-правовой базы:

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. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. 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»;
6. 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);
7. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

8. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
9. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
10. Устав школьного спортивного клуба «Чемпион».

Цели:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время;
- формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью; привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- обеспечить внеурочную занятость детей;
- развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;
- привлекать к спортивно-массовой работе в клубе ветеранов спорта, родителей учащихся школы, общественные организации.

Направления деятельности ШСК «Чемпион»:

1. Проведение занятий физкультурно-спортивной направленности с элементами игровой и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, лыжные гонки, гимнастика);
2. Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами, школами);
3. Обеспечение систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-10 классов школы;
4. Проведение конкурсов на лучшую постановку массовой культурно-оздоровительной и спортивной работы среди классов;
5. Награждение грамотами, дипломами лучших спортсменов, команд-победителей в школьных соревнованиях по видам спорта;
6. Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;
7. Пропаганда физической культуры и спорта в школе;
8. Информационное обеспечение спортивной жизни школы.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа на 2024-2025 учебный год составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 ч. в год.

Возраст учащихся 7-17 лет.

**План работы (школьные спортивно-массовые мероприятия) ШСК
«Чемпион»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Классы	Сроки проведения	Ответственный
1	Осенний кросс - 2024	1-10	Сентябрь 2024	Селезнев А. С.
3	Веселые старты «Быстрее. Выше. Сильнее»	1-10	вторая половина октября 2024	Селезнев А. С.
4	Турнир по мини-футболу	3-8	Декабрь 2024	Селезнев А. С.
5	Турнир по волейболу	5-10	Январь 2025	Селезнев А. С.
6	Лыжные гонки	2-4	Февраль 2025	Селезнев А. С.
7	День здоровья	1-4	Апрель 2025	Селезнев А. С.
8	Лапта	1-4	Май 2025	Селезнев А. С.

Планируемые результаты: обучение и воспитание собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных 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.

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:

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Чемпион» 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.

Учебно-тематический план на учебный год в 1-10 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика	6	1	5
2	Волейбол	10	2	8
3	Футбол	10	2	8
4	Лыжные гонки	8	1	7
	ИТОГО	34	6	28

Гимнастика. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см,

напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
 2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».
- ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Лыжные гонки

Основные лыжные ходы. Преодоление предъёмов и спусков. Правила техники безопасности. Форма одежды.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях. Построения. Перестроения. Стойки	
2.	Акробатические упражнения	
3.	Акробатические упражнения	
4.	Комплекс ОРУ	
5.	Комплекс беговых упражнений	
6.	Двигательные тесты	
7.	Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.	
8.	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	
9.	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	
10.	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	
11.	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля	

	мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.	
12.	Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием. Подвижные игры с элементами волейбола	
13.	Подвижные игры с элементами волейбола	
14.	Учебная игра «Волейбол»	
15.	Учебная игра «Волейбол»	
16.	Учебная игра «Волейбол»	
17.	Правила техники безопасности во время передвижения на лыжах. Форма одежды. Знакомство с инвентарем	
18.	Знакомство с лыжными ходами	
19.	Классические лыжные ходы. Преодоление дистанции	
20.	Лыжная поход	
21.	Преодоление подъемов и спусков	
22.	Преодоление подъемов и спусков	
23.	Лыжная поход	
24.	Лыжная поход	
25.	Лыжная поход	
26.	Игра с элементами лыжной техники	
27.	Игра с элементами лыжной техники	
28.	Техника безопасности при занятиях футболом	
29.	Ведение мяча	
30.	Техника ударов по мячу	
31.	Ведение мяча с передачей партнеру	
32.	Подвижные игры с мячом	
33.	Подвижные игры с мячом	
34.	Подвижные игры с мячом	

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Конусы. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания. Пришкольный стадион (площадка).

Учебно-методическая литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С./Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
2. Мартенс Райнер/Успешный тренер./Пер. с англ./ - М.: Человек, 2014. – 440 с.
3. Матвеев Л. П./Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977 г.
4. Никитушкин В. Г./Теория и методика детско-юношеского спорта: Учебник для вузов.- М., Спорт, 2021 – 328 с.
5. Коняхина Г. П. /Юношеский спорт. [Текст] Учебно-методическое пособие – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2020. – 70 с.
6. Ильина Н. Л. /Психология тренера: учеб. пособие. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. — 109 с.
7. М. Шолих/Круговая тренировка., М., Спорт, 2021 – 216 с.