

«Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности направлена на:

* вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
* проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
* комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных, региональных соревнованиях;
* пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
* комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».

Направленность: Физкультурно-спортивная

Профиль: Общая физическая подготовка

**Детали обучения**

Реализуемые уровни образования: Стартовый, базовый

Формы обучения: Очная, заочная, смешанная, электронное обучение с применением дистанционных технологий

Язык обучения: Русский

ОВЗ: Да

Срок начала реализации программы: 01.09.2021

Финансирование: бюджетное

Адрес проведения: 462372 Оренбургская обл., г. Новотроицк, с.Хабарное ул.Зеленая,4.

Планируется реализация с использованием сертификата персонифицированного финансирования: Нет

Подтверждена для персонифицированного финансирования: Нет

**Оглавление**

[Пояснительная записка 3](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425499)

[Организация работы спортивного клуба школы 5](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425500)

[Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса 7](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425501)

[Учет и отчетность 8](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425502)

[Направления деятельности спортивного клуба 8](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425503)

[Ожидаемые результаты 10](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425504)

[Условия реализации программы 11](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425505)

[МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 12](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425506)

[Ресурсное обеспечение 14](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425507)

[Учебно-тематический план 15](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425508)

[Список литературы 16](file:///C:\Users\Professional\Desktop\ШСК\Программа%20Школьный%20спортивный%20клуб%20ЛИДЕР.doc#_Toc75425509)

# Пояснительная записка

**Аннотация**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.

Школьный спортивный клуб – общественная организация учителей и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.

Школьный спортивный клуб создается с целью организации и проведения спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время.

Общее руководство клубом осуществляется Советом клуба. Состав Совета клуба утверждается приказом директора образовательного учреждения.

В целях привлечения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом и туризмом, формирования у учащихся здорового образа жизни, устойчивой мотивации и интереса к укреплению здоровья, в МОАУ «СОШ №4 г. Новотроицка» организован школьный спортивный клуб «Лидер».

**Цель программы**

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования; формирование физической культуры личности обучающихся; удовлетворение потребности обучающихся ОУ и их родителей (законных представителей) в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг.

Школьный спортивный клуб может иметь название, свой флаг, эмблему.

**Задачи программы**

Образовательные:

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

-формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие:

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость).

Воспитательные:

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Задачи спортивного клуба:**

Задачами спортивного клуба являются:

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

- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся школы 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;

- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы;

- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

* осуществлять работу по реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;
* осуществлять олимпийское образование обучающихся;
* развивать новые формы организации физкультурно–оздоровительной и спортивно-массовой работы;
* создавать материально-технические условия для занятий физической культурой и спортом на базе общеобразовательной организации;

**Функции клуба:**

Основными функциями школьного спортивного клуба являются:

- обеспечение систематического проведения, не менее 2-3 раз в неделю, внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;

- организация постоянно действующих спортивных секций и групп общей физической подготовки для учащихся;

- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;

- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования, спорткомитетом;

- проведение спортивных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов школы, города;

- 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 школы для участия в соревнованиях более высокого ранга (городские, областные, всероссийские соревнования).

# Организация работы спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет директор образовательного учреждения.

Непосредственное организационное и методическое руководство осуществляет председатель Совета спортивного клуба, назначаемый директором школы. Руководство работой в классах осуществляют физкультурные организаторы, избираемые на учебный год.

Спортивный клуб ежегодно на своем собрании избирает Совет из 5-9 человек (заместитель председателя, секретарь, председатель коллегии судей и члены Совета), который непосредственно руководит его работой. Между членами Совета распределяются обязанности по руководству комиссиями: спортивно-массовой работы, организационно-методической работы, пропаганде физической культуры и спорта, подготовке общественных инструкторов и судей, хозяйственной, шефской и др.

Совет клуба отчитывается один раз в году перед конференцией представителей классов о проделанной работе.

**Права Совета спортивного клуба:**

Совет имеет право:

- принимать учащихся в состав клуба и исключать из него;

- участвовать в распределении денежных средств, выделенных для развития физкультуры и спорта в школе;

- представлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения администрацией школы и вышестоящими физкультурными организациями;

- заносить в Книгу почета образовательного учреждения фамилии лучших активистов, физкультурников и спортсменов;

- выбирать делегатов на городскую или областную конференцию;

**Обязанности членов спортивного клуба школы:**

Член спортивного клуба школы обязан:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;

- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;

- соблюдать рекомендации школьного медика по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;

- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;

- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Член спортивного клуба имеет право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

# Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

**Обучение проводится в двух направлениях:**

- теоретическом

- функциональном

**В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* 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 инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Педагогические принципы, положенные в основу программы:**

- систематичности;

- доступности;

- индивидуальности;

- последовательности;

- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей;

- формирования основ здорового образа жизни, укрепление.

# Учет и отчетность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- план работы ШСК;

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;

- пакет документов о проведении спортивно-массовых мероприятий (положение, сводный протокол, итоговый отчет, фотоматериалы);

- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;

- инструктажи по охране труда и технике безопасности работы ШСК

- учёт разрядников ШСК.

**Планирование работы клуба:**

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

 В план включаются следующие разделы:

 1.Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы;

2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа;

3. Медицинский контроль;

4.Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы;

5. Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы

6. Организация работы по пропаганде физкультуры и спорта.

# Направления деятельности спортивного клуба

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направление | содержание | индикаторы |
| 1. организационное | Анализ исходной ситуации; создание физкультурного актива учащихся; создание символики: девиз, эмблема, название; организация спортивных секций и др. | наличие материально-технической базы  приказ о назначении руководителя клуба, разработка Положения о спортивном клубе,  планирование и организация работы клуба  создание дополнительных образовательных программ спортивно-оздоровительной направленности. |
| 2. Спортивно-массовое | Деятельность Совета клуба; вовлечение всех участников образовательного процесса в спортивно-оздоровительную деятельность; взаимодействие с другими структурами по вопросам спортивно-оздоровительной деятельности | Протоколы заседаний Совета клуба;  Отчеты о проведении спортивных мероприятий;  Фотоматериалы о спортивных соревнованиях  Информация на школьном сайте |
| 3. Пропагандистское | Распространение знаний о здоровом образе жизни; стимулирование обучающихся к занятиям физкультурой и спортом; формирование уважительного отношения к спортивным традициям, выдающимся спортсменам. | Размещение фото лучших спортсменов на стенде «Гордость школы»;  Бюллетени, рисунки, плакаты, коллажи о ЗОЖ;  Сочинения, рефераты, презентации о знаменитых спортсменах;  Конкурсы «Спортсмен года», «Самый спортивный класс» |
| 4. Финансово -хозяйственное | Приобретение спортивного инвентаря; приобретение призов и наградных материалов; оформление стендов; ремонт спортивного зала, обустройство спортивных сооружений на территории школы. | Заявки на приобретение спортивного оборудования |

# Ожидаемые результаты

Улучшение качественных показателей здоровья учащихся.

· 100% участие учащихся в Днях здоровья.

· Увеличение процента занятости учащихся в спортивных секциях.

· Система работы по формированию ЗОЖ.

· Обеспечение внеурочной занятости детей «группы риска»

· Формирование системы знаний о здоровье, мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

**Способы определения ожидаемых результатов**

- тестовый

- соревновательный

**Виды контроля**

- промежуточная аттестация

- итоговая аттестация

**Подробное описание программы**

Актуальной проблемой, в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагополучной динамике основных показателей здоровья детей. Согласно школьной медицинской статистике с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих различные заболевания, в том числе и хронические. Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей.

Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья.

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

# Условия реализации программы

**Психологические условия реализации программы** - для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

***Задачи психологической подготовки:***

- формировать устойчивый интерес к занятиям;

- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно–активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

# Ресурсное обеспечение

1. **Кадровое:** педагогический коллектив ОУ, учителя физической культуры, школьный медицинский работник.

**2.** Материально-техническое **обеспечение**

Спортивный зал 24\*12м. – 1

Спортивный зал 18\*9м. – 1

Полоса препятствий - 1

Лыжный детский комплект - 40

Мяч резиновый 200мм - 10

Канат - 1

Кольцо баскетбольное - 2

Лыжи - 45

Мат гимнастический 100\*200\*8 - 5

Мяч баскетбольный - 10

Мяч волейбольный - 12

Мяч для б/тенниса - 30

Мяч для метания - 13

Мяч футбольный - 9

Обруч - 10

Планка для прыжков в высоту (алюмин) - 1

Скакалка - 25

Мат гимнастический тент 1,7\*0,6\*0,05 - 20

Брусья мужские 1

Козел гимнастический 1

Мат гимнастический 1\*2\*0.1 м (4П) - 1

Секундомер – 2 шт.;

Рулетка – 2 шт.;

Аптечка – 1 шт.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Планирование и организация деятельности ШСК | 10 | 10 | 0 |
| Организация записи в спортивные секции | 10 | 10 | 0 |
| Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом | 10 | 10 | 0 |
| Участие в конкурсах разного уровня | 50 | 10 | 40 |
| Организация и проведение смотров спортивных коллективов школы | 30 | 10 | 20 |
| Проведение спортивных праздников, спортивных акций | 20 | 5 | 15 |
| Проведение праздников села | 20 | 10 | 10 |
| 2 | Проведение внутришкольных мероприятий | 110 | 30 | 80 |
| Проведение межшкольных мероприятий | 30 | 10 | 20 |
| Участие в военно-спортивных играх | 50 | 20 | 30 |
| **ИТОГО** | **340** | **125** | **215** |

# Список литературы

**Для педагогов:**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

4. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987

5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986

6. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982

7. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань.1998

**Для обучающихся:**

1. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» учебник . Ростов на Дону «Феникс» 2010.

2. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика, МГИУ, 2008.

3. Деревлева, Е.Б. Гимнастическая аэробика, М.: Чистые пруды, 2008.

4. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников. М.: Чистые пруды, 2006

5. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика» М.2009.

6. Люси Бурбо. Фитбол. 10 минут в день. М.: Феникс, 2005.

7. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. М.: Академия, 2008.