



«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
От «29» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя по
УВР ЧОУРО АЕРПЦ (МП)
«Православная гимназия во имя
святого равноапостольного
князя Владимира . города
Альметьевска»

/Дударева Т.В.
«29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ЧОУРО АЕРПЦ
(МП) «Православная
гимназия во имя святого
равноапостольного князя
Владимира . города
Альметьевска»

/Жилина Н.Н.
Приказ №42 от «29» августа
2023 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»
(наименование предмета, курса)

Срок реализации: 1 год

г. Альметьевск - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N

273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС НОО, ООО) (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286, 287);

Федеральная рабочая программа воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального и основного общего образования.

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

ООП НОО, ООП ООО ЧОУРО АЕРПЦ (МП) «Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира города Альметьевска» и Программой воспитания православной гимназии.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Учитывая, что в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей.

Направления деятельности Школьного спортивного клуба

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

- проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);
- выявление лучших спортсменов класса, школы;
- награждение грамотами и дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;
- поощрение лучших спортсменов и активистов клуба; пропаганда физической культуры и спорта в школе; участие учеников в спортивных конкурсах.
- проведение дней здоровья в школе;
- информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Цели программы:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Для достижения указанных целей решаются следующие **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 «группы риска»;
Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей, учащихся школы. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается:

- в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

- систематическом посещении занятий физической культурой и спортом учащимися 1-9-х классов школы;

- организации спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

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

Программа составлена на основе общепедагогических принципов: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Программа школьного спортивного клуба разработана для обучающихся 1 -9 классов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|------------------|--|
| <i>Организационная работы ШСК</i> | | | |
| 1 | Обсуждение и утверждение плана работы ШСК на 2023- 2024 | Сентябрь | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| 2 | Выборы председателя ШСК и совета ШСК. | Сентябрь | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет старшекласников Совет ШСК |
| 3 | Оформление информационногостенда | Сентябрь | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 4 | Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий | В течение года | Руководитель ШСК учитель физической культуры. Совет ШСК |
| <i>Воспитательная и социальная работа</i> | | | |
| 5 | Обеспечение участия членов спортивного клуба в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря для проведения спортивных мероприятий и праздников. | По необходимости | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| 6 | Посещение, встреча с детьми и их родителями, проведение собраний по вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| 7 | Организация контроля за физической подготовкой и физическим развитием школьников в течение учебного года. | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры |

| | | | |
|---|--|----------------|--|
| 8 | Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике). | | Руководитель ШСК учитель физической культуры Председатель ШСК |
| 9 | Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами города области. | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| <i>Физкультурно - оздоровительная работа</i> | | | |
| 10 | Организация ежедневной гимнастики после третьего урока. Проводят физорги. | постоянно | Совет ШСК |
| 11 | Участие в соревнованиях организованных муниципальными и региональными органами власти | постоянно | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| 12 | Проведение массовых подвижных игр, соревнований в течение дня на переменах, в группе продленного дня. | постоянно | Совет ШСК |
| 13 | Организация подготовки детей к успешному выполнению норм ВФСК ГТО. | | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| 14 | Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| <i>Информационно - пропагандистская работа</i> | | | |
| 15 | Освещение мероприятий на сайте ОУ страницы, ВК отражающей деятельность школьного спортивного клуба | постоянно | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |

| | | | |
|--|--|-----------------------|---|
| 16 | Обновление стенда «Лучшие спортсмены школы», знаки ВФСК ГТО, Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления) | постоянно | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 17 | Организация конкурсов, круглых столов, дискуссий, фестивалей для обучающихся ШСК | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 18 | Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные досуговые мероприятия) | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 19 | Создание дискуссионных площадок (встречи, круглые столы, дискуссии) по вопросам физического воспитания в семье | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| <i>Спортивно- массовая работа</i> | | | |
| 20 | Набор и комплектование спортивных секций: пионербол, баскетбол, футбол, шахматы и шашки, здоровейка и др | сентябрь | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 21 | Выборы в классах министра спорта | сентябрь | Совет ШСК |
| 22 | Участие в соревнованиях, конкурсах разных уровней (согласно календарю спортивных соревнования города, области) | постоянно | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| <i>Контроль и руководство</i> | | | |
| 23 | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий | В течении года | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 24 | Корректировка работы клуба | По мере необходимости | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| 25 | Утверждение календарно- тематических планов тренировочных занятий на учебный год | сентябрь | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| <i>Организация волонтерского движения " Здоровое поколение "</i> | | | |
| 26 | Организационный сбор волонтерской группы, утверждение состава волонтерского объединения, | сентябрь | Члены ШСК |
| | утверждение плана работы | | |
| 27 | Проведение акции " Все дружно на зарядку" | октябрь | Члены ШСК |
| 28 | Проведение профилактических классных часов 1-4 класс " Вредные привычки" 5-7 класс " Культура здорового образа жизни" 8-9 класс " Интернет- зависимость" | ноябрь | Члены ШСК |
| 29 | Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни | декабрь | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 30 | Проведение зимнего Дня здоровья" | январь | Руководитель ШСК учитель физической культуры Совет ШСК |
| 31 | Организация социальной акции " Мой активный отдых- залог здоровья" | март | Члены ШСК |
| <i>Методическая работа</i> | | | |
| 32 | Посещение семинаров, участие в вебинарах, конференциях для руководителей ШСК | В течение года | Руководитель ШСК учитель физической культуры |
| 33 | Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК | постоянно | Руководитель ШСК учитель физической культуры |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

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 инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|----|---|----------------|--|
| 1 | День здоровья. «День ГТО» для 1-9 классов | Сентябрь | Учитель физической культуры, члены ШСК |
| 2 | Фотоконкурс "Мое спортивное лето" | Сентябрь | Совет ШСК |
| 3 | Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, теория) | Сентябрь | Учитель физической культуры, члены ШСК |
| 4 | Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика) | Октябрь | Учитель физкультуры, члены ШСК |
| 5 | Конкурс рисунков «ВФСК (ГТО) – странички истории» | Ноябрь | Учитель физической культуры, члены ШСК |
| 6 | Школьный турнир по баскетболу | Ноябрь | Учитель физической культуры |
| 7 | Веселые старты для 1-4 класс | Ноябрь | Учитель физической культуры |
| 8 | Сдача норм ГТО | В течение года | Учитель физической культуры |
| 9 | Первенство школы по лыжным гонкам «Открытие лыжного сезона» | Декабрь | Члены ШСК |
| 10 | Спортивное мероприятие «Зарница» | февраль | Учитель физической культуры |
| 11 | Оздоровительная зарядка для учеников школы | В течение года | Совет ШСК |
| 12 | Школьный турнир «Президентские состязания» | Февраль | Учитель физической культуры |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| 13 | Спортивные эстафеты | Апрель | Учитель физической культуры Совет ШСК |
| 14 | Легкоатлетический кросс | Май | Учитель физической культуры |
| <i>Участие в муниципальных и региональных соревнованиях</i> | | | |
| 15 | Спартакиада настольный теннис | Октябрь | Учитель физической культуры |
| 16 | Соревнования «Весёлые старты», в рамках программы. (Муниципальный уровень.) | Апрель | Учитель физической культуры |
| 17 | Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (Муниципальный этап) | Ноябрь | Учитель физической культуры |
| 18 | Спартакиада среди образовательных организаций – лыжные гонки (Муниципальный этап) | Январь, февраль | Учитель физической культуры |
| 19 | Фестиваль ГТО | Апрель-май | Учитель физической культуры |
| 20 | Велопробег, посвященный к 9 мая. | Май | Учитель физической культуры |

План физкультурно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий

| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|--|---|
| <i>Формирование знаний, установок, личностных ориентировок</i> | | | |
| 1 | Всероссийский интернет урок " путь в никуда" | сентябрь | Кл. руководители |
| 2 | Общешкольная акция: Раскрой зонтик защиты от вредных привычек - Замени сигарету на конфетку. -Красная ленточка (День борьбы со СПИДом) | ноябрь январь март апрель май | Зам. директора по УВР, руководитель ШСК |

| | | | |
|---|---|---|-----------------------------|
| 3 | <p>Цикл тематических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дни здоровья Спортивные праздники " Папа, мама, я- спортивная семья" - Веселые старты. -Велопробег. | <p>сентябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>апрель</p> | руководитель ШСК |
| <i>Мероприятия для пропаганды здорового питания и двигательного режима</i> | | | |
| 4 | <p>Тематические классные часы о правильном режиме дня и правильном питании</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дорога к здоровью | <p>сентябрь</p> <p>ноябрь</p> | руководитель ШСК, совет ШСК |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Мой режим дня -Профилактика переутомления - Здоровье - главная ценность человека - Как повысить работоспособность - Здоровое питание | <p>февраль</p> <p>апрель</p> | руководитель ШСК, совет ШСК |
| 5 | Утренняя гимнастика ,организация и проведение динамических паузы на больших переменах | постоянно | Совет ШСК |
| <i>Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме образовательного процесса</i> | | | |
| 1 | <p>Обсудить на педагогическом совете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.</p> <p>Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.</p> <p>Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках</p> | В течение года | руководитель ШСК |
| 2 | Спортивная работа в классах и секциях: в классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. | постоянно | руководитель ШСК, совет ШСК |

| <i>Работа с родителями</i> | | | |
|----------------------------|--|----------------|-----------------------------|
| 1 | Классные родительские собрания «Психологические особенности учащихся определённого возраста. Советы детского педиатра». | Сентябрь | руководитель ШСК, совет ШСК |
| 2 | Родительское собрание в 5-ых классах «Условия и успешность перехода в среднюю школу. Особенности учащихся данного возраста». | Сентябрь | руководитель ШСК |
| 3 | Собрание для родителей подготовительного класса «Ваш малыш – школьник. Режим дня первоклассника» | Октябрь | руководитель ШСК |
| 4 | Общешкольное родительское собрание «Физическое здоровье ребенка – залог успешности учебной деятельности». | Октябрь | руководитель ШСК |
| 5 | Круглый стол для проблемных семей «Наши общие проблемы». | Декабрь | руководитель ШСК |
| 6 | Дни Здоровья | В течении года | руководитель ШСК |
| | Анкетирование родителей по вопросам ЗОЖа | 1 полугодие | руководитель ШСК |
| | Неделя физической культуры | Апрель | руководитель ШСК |
| | Классные родительские собрания «Свободное время школьников. Оздоровление детей». | Май | руководитель ШСК |

