принято

решением

Педагогического совета Протокол № \_\_\_18\_\_ от «\_31\_» августа 2022 г.

Приказ № 98-от от «Обу сентября 2022 г.

**ТВЕРЖДЕНО** 

Шуйская

Ольга

Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Шуйская

Ольга Евгеньевна Дата: 2022.11.02

11:23:45 +03'00'

ПЛАН РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ОЛИМП» НА 2022-2023 учебный год.

#### Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно - оздоровительному направлению в 5-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа «ОЛИМП» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Дополнительного образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Принадлежность к дополнительного образование определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образование 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.

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 у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.		

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 исключающего 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 внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение		информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия	Постановка вопросов Разрешение конфлик

#### 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 реализация программы школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 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.

#### 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 результатов

зачеты по теоретическим основам знаний ( в течение года);

диагностика уровня воспитанности

мониторинг личностного развития воспитанников

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.

## Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. 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 (500г,700г).

# План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2022 – 2023 учебный год

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Спартакиада учащихся	В течение	Руководитель ШСК,
	года	педагоги ШСК, учителя
		физ.культуры
Организация работы спортивных секций	В течение года,	педагоги ШСК, учителя фк
	по расписанию	
Декада физкультуры и спорта	В течение	Руководитель ШСК,
	года	педагоги ШСК
Общешкольные соревнования по настольному теннису	октябрь	Руководитель ШСК,
5- 9 классов.	1	педагоги ШСК, учителя
Соревнования по баскетболу для учащихся 5-9 классов	ноябрь-декабрь	Учителя физ.культуры,
a sometimes were a superior to the property of the superior of the superior to		педагоги ШСК
Веселые старты с элементами баскетбола среди 1-4	декабрь	Учителя физ.культуры,
классов	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	педагоги ШСК
Общешкольные соревнования по Волейболу среди 5-9	Март-апрель	Учителя физ.культуры,
классов	1 1	педагоги ШСК
Военно-патриотическая полоса препятствия	февраль	Учителя физ.культуры,
*		педагоги ШСК
Фестиваль. Самый спортивный класс	февраль	педагоги ШСК, классные
•		руководители
Участие в районных соревнованиях: Спортивные	В течении года	Руководитель ШСК,
игры(волейбол, баскетбол, настольный теннис)		педагоги ШСК
Осенние и весенние кроссы. Президентские состязания.		
Выполнение норм ГТО		
Агитация и просветительская деятельность:	В течении года	Руководитель ШСК,
Оформление стендов, проведение спортивных		педагоги ШСК
праздников и встреч с известными спортсменами;		-
посещения культурных мероприятий связанных со		
спортом		
Работа с родителями учащихся и педагогическим	В течении года	Руководитель ШСК,
коллективом: консультации, беседы для родителей и		педагоги ШСК
педагогов:		
Проведение спортивных мероприятий с участием		
родителей: самые спортивные родители	март	
День здоровья	В течение года	педагоги ШСК, классные
~		руководители
Общешкольные соревнования по бадминтону среди 5-9	март	педагоги
классов	-	ШСК
Кубок Кондрашина-Белова по баскетболу	апреля	педагоги
		ШСК
Общешкольные соревнования по шахматам и шашкам	январь	педагоги ШСК
Организация социально-значимой деятельности в	июнь-август	педагоги ШСК
летний период		