

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБУ "Лицей №67"  
от "20" июля 2021г. № 405-о/д

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**городского округа Тольятти «Лицей №67»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Школьный спортивный клуб»**

Возраст учащихся – 12-18

Срок реализации – 1 год

**Разработчики:**  
Самохин А.В., Киселев С.А.,  
Смольникова М.Н., Жаркова С.Ю.,  
учителя физической культуры  
Барынина Ю.С.,  
заместитель директора

Тольятти, 2021

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1 Направленность (профиль) программы .....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Адресат программы .....	4
1.4 Объем программы .....	4
1.5 Формы обучения .....	5
1.6 Методы обучения.....	4
1.7 Тип занятия.....	4
1.8 Формы проведения занятий .....	4
1.9 Срок освоения программы .....	4
1.10 Режим занятий.....	4
<b>2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>5</b>
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы.....	5
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>6</b>
3.1 Учебный (тематический) план .....	6
<b>4. Планируемые результаты .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Календарный учебный график .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Условия реализации программы, материально-техническое         обеспечение .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Формы аттестации .....</b>	<b>10</b>
<b>III. Список литературы.....</b>	<b>10</b>

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Комплексная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016г. №ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физической культуры.

### **1.1 Направленность (профиль) программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализация программы активно содействует физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь.

### **1.2 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. В настоящее время работа в данном направлении ведется в рамках реализации "Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года", 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.

По данным Минздравсоцразвития России в 2018 году, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85% граждан, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Большое значение в реализации основных направлений Стратегии и ФЦП имеет создание на базе образовательных учреждений школьных спортивных клубов.

Именно в общеобразовательных учреждениях закладываются основы формирования потребности в здоровом образе жизни, в период с 7 до 18 лет интенсивно развивается детский организм, именно здесь появляются новые детские рекорды.

### **1.3 Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12-18 лет.

### **1.4 Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Школьный спортивный клуб» составляет 68 часов в год.

### **1.5 Формы обучения**

Форма обучения по программе «Школьный спортивный клуб» - очная

### **1.6 Методы обучения**

- словесные (лекция, беседа, инструктаж, диспут)
- наглядные (иллюстрации и демонстрации)
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, конкурсы, зачёты).

### **1.7 Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Школьный спортивный клуб» являются:

- теоретический
- практический

### **1.8 Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренинги и соревнования.

### **1.9 Срок освоения программы**

Исходя из содержания программы «Школьный спортивный клуб» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения: 1 год

### **1.10 Режим занятий**

Занятия по программе «Школьный спортивный клуб» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40-50 минут.

В основу программы спортивного клуба положены **принципы**:

- *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности*. В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

## 2. Цель и задачи программы

**Стратегическая цель:** формирование интересов учащихся, совершенствование в избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся, родителей, педагогических работников образовательного учреждения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития учащихся

**Тактическая цель:** создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно- массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.

### **Задачи:**

- активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.
- организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности.
- проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- создание условий для развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности учащихся.
- осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебно-тематический план программы

«Соревнования. Фестивали. Товарищеские встречи» (68 часов) - включает в себя организацию спортивных мероприятий, товарищеских встреч. Участие в районных и городских соревнованиях.

№п/п	Название темы	Количество часов		Форма аттестации
		Теория	Практика	
1	Футбол. «Открытие учебного года»	0,5	3	Наблюдение
2	Баскетбол 3х3 «Над кольцом»	0,5	3	Наблюдение Соревнования
3	Соревнования «Весёлые старты»	0	3	Наблюдение Соревнования
4	Баскетбол «Осеннее первенство среди классов»	0,5	3	Наблюдение Соревнования
5	Шахматы «Кубок Лицея»	0	2	Наблюдение Соревнования
6	Шахматы, городские соревнования	0	2	Наблюдение Соревнования
7	Соревнования по настольному теннису	0,5	2	Наблюдение Соревнования
8	Первенство школы по пионерболу «Стремительный мяч»	0,5	3	Наблюдение Соревнования
9	Соревнования по волейболу(юноши)	0,5	3	Наблюдение Соревнования
10	Соревнования по волейболу(девушки)	0,5	3	Наблюдение Соревнования
11	Баскетбол «Зимнее первенство среди классов»	0	3	Наблюдение Соревнования
12	Спортивные состязания «Семейные рекорды»	0	3	Наблюдение Соревнования
13	Баскетбол «Весеннее первенство среди классов»	0	3	Наблюдение Соревнования
14	Соревнования по лёгкой атлетике	0,5	3	Наблюдение Соревнования
15	Спортивный праздник, посвящённый открытию летнего лагеря дневного пребывания детей «Полянка»	0	2	Наблюдение Соревнования

16	Городская Спартакиада школьников	0	10	Наблюдение Соревнования
17	Первенство школ по настольному теннису	0	2	Наблюдение Соревнования
18	Соревнования по лыжам	0	3	Наблюдение Соревнования
19	Общегородской день лыжника «Лыжня России»	0	2	Наблюдение Соревнования
20	Тольяттинский городской лыжный марафон	0	2	Наблюдение Соревнования
21	Соревнования по лёгкой атлетике	0	2	Наблюдение Соревнования
22	Участие в лёгкоатлетической эстафете, посвящённой дню Победы 9 мая	0	2	Наблюдение Соревнования
	ИТОГО	4	64	

#### 4. Планируемые результаты

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьников социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организация занятий крупными блоками – «интенсивами» (Н.: соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования «ИСК» предполагается формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятиях.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- осуществлять предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в классе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из конфликтной ситуации.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	Все годы обучения
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Количество учебных недель	34 недели
Количество часов в год	68 часов
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.
Периодичность занятий	2 раза в неделю
Промежуточная аттестация	23 декабря – 29 декабря 2021 года
Итоговая аттестация	23 мая – 30 мая 2022 года
Объем и срок освоения программы	68 ч в год, 6 лет
Каникулы зимние	31.12.2021 – 08.01.2022
Каникулы летние	01.06.2022 – 31.08.2022

### 2. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 10 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

### 3.Формы аттестации

Основная форма аттестации - наблюдение педагога:

- тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований;
- составление положения о проведении и организации соревнований;
- непосредственное участие в соревнованиях.

### III. Список литературы

- Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
- Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
- А.А. Гужаловский «Этапность развития физических (двигательных) качеств».- М.: 1979.
- Г.П. Сальникова «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 1968

### Дополнительная литература

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Письмо Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016г. №ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

### Интернет ресурсы

История олимпийского движения

- <http://www.olympic-history.ru/>
- <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
- <http://www.olympichistory.info/archive.htm>
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5\\_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)

- <http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&source=web&cd=9&sqi=2&ved=0CHcQFjAI&url=http%3A%2F%2Fido.tsu.ru%2Ffnfpkikt%2Fres1%2FFootOV.pps&ei=wSswT4a5BuXO4QTUuMWVAw&usg=AFQjCNEFS7TNYM-Y5uaAobkknw7KZBjGBQ&sig2=xFTATGxuUzPIYpZp0ZHDMw>  
<http://www.igryolimpa.ru/>  
<http://lib.rus.ec/b/108645/read>
- Физкультура-источник здоровья  
[http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task.viewlink/link\\_id,21738/Itemid,118/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task.viewlink/link_id,21738/Itemid,118/)
- Игры народов России  
<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st003.shtml>  
<http://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/254-igry-narodov-rossii-s-pryzhkami-ravnovesie-metkost-silovye-doshkolnikov-gromova>  
[http://www.stbaby.ru/2009/09/30/podvizhnye\\_igry\\_narodov\\_rossii\\_dlya\\_detej/](http://www.stbaby.ru/2009/09/30/podvizhnye_igry_narodov_rossii_dlya_detej/)  
<http://www.funnyday.ru/article/article13.htm>  
[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game](http://azbuka-igr.ru/category/world_game)