

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Северная основная общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Охмак М.В.
от «29» августа 2023 г.

Петрова Н.В.
Приказ №27 от «29» августа 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
(физкультурно -спортивной направленности)
школьного спортивного клуба «Юность»
для обучающихся 5– 9 классов
на 2023 – 2024 г.**

Пояснительная записка

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. 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. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Юность»

Направления деятельности физкультурно-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, дипломами, жетонами, 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.

Актуальность и новизна программы.

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.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 5-9-х классов школы;

Организация 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.

Целевая группа

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 5 – 9 классов.

Формы (очно-заочной) работы

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

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

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

Цели и задачи программы

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.

ОЖИДАЕМЫЕ 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;

Содержание учебного плана

Направления
Подвижные игры -5ч
Лёгкая атлетика-10ч
Волейбол (пионербол)-8
Баскетбол -7
Настольный теннис -4

Планирование работы клуба

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

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

План работы физкультурно-спортивного клуба «Юность»

№ занятия	Тема	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Инструктаж по Т.Б. Значение подвижных игр для здоровья человека.			
2	История возникновения подвижных игр.Считалки.			
3	Подвижные игры с мячом.			
4	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».			
5	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».			
6	Правила поведения и ТБ. Значение л/а упражнений для подготовки к труду и защите Родины			
7	Высокий старт. Бег с ускорением.			
8	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.			
9	Метание мяча на дальность. Техника спортивной ходьбы.			
10	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.			
11	Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.			
12	Бег 500м. Метание мяча.			
13	Равномерный бег 1000-1200м. Прыжок в длину с разбега.			

14,15	Прыжки на скакалке.			
16,17	Комплекс ОРУ №1 (с мячами) . Правила игры «Пионербол» Переходы. Приём и подача мяча.			
18,19	Комплекс ОРУ №2. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Пионербол.»			
20	Турнир по пионерболу.			
21	Комплекс ОРУ (с мячами) . Правила игры «Волейбол» Переходы. Приём и подача мяча.			
22,23	Приём и подача мяча. Игра «Волейбол»			
24	Баскетбол. Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра .			
25	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.			
26	Ведение мяча на месте. Учебная игра.			
27	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.			
28	Ловля и передача мяча. Учебная игра.			
29	Броски с места. Броски после ведения в двух шагах.			
30	Эстафеты с элементами баскетбола.			
31	Настольный теннис. Инструктаж по Т.Б Танцы у стола, или шаги к победе.			
32.33	Подача. Срезки. Накат.			
34	Спортивные эстафеты.			