

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Стемасская основная общеобразовательная школа»  
Алатырского муниципального округа Чувашской Республики**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

МБОУ «Стемасская ООШ»  
№ 1 от 31.08. 2023 г.

Утверждено  
Приказ № 56 от 31.08. 2023 г.

Директор МБОУ «Стемасская ООШ»  
\_\_\_\_\_Н.А. Ульянова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школьный спортивный клуб «БРИЗ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: **1 год (32 часа)**

**Автор-составитель:**

**Федотов Павел Владимирович,  
педагог дополнительного образования.**

**с. Стемасы**

2023 г.

## 2. Пояснительная записка

Программа «Школьного спортивного клуба «БРИЗ» по физкультурно-спортивному направлению для учащихся школы подготовлена для систематизации взаимодействия семьи и школы в области физической культуры и здорового образа жизни.

Работа клуба объединяет спортивные секции, школьные и районные соревнования, общешкольные спортивные проекты и праздники, мероприятия по ЗОЖ и ГТО.

Программа нацелена на положительную динамику в школе по формированию ЗОЖ, физкультурно- спортивных традиций.

### **Актуальность.**

Актуальность данной 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. Включает в себя организацию спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

Программа разработана для учащихся 8-15 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей школьного возраста.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

- Организация деятельности по вовлечению обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта.
- Организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий.
- Воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся и педагогических работников школы посредством занятий физической культурой и спортом.
- Формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня.
- Пропаганда в школе основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- познакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия (комплекса занятий);
  - знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;

- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий, вносить корректировки в программу занятий, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие:

- формирование универсальных учебных действий;
- расширение кругозора;
- обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников;
- развитие физических качеств;
- развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;

на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого воспитанника «ШСК «БРИЗ», его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять детей на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

**Срок реализации программы – 1 год.**

### **3. РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации; о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

уметь:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики иных видов учебной деятельности и формы аттестации.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. «Вводное занятие» (2 час.)</b>					
1.1	Техника безопасности на занятиях в «ШСК «БРИЗ» и во время самостоятельных занятиях.	0,5	0,5		

1.2	Основы планирования тренировочных занятий на учебный год	0,5	0,5		
1.3	История зарождения и развития физической культуры и спорта.	1	1		
<b>Раздел 2. «Организация занятий» (4 часа)</b>					
2.1	Методы функциональной диагностики.	2	2		
2.2	Основные анатомии и физиологии.	2	2		
<b>Раздел 3. «Общая физическая подготовка» (4 часа)</b>					
3.1	Развитие физических качеств	4		4	Входное тестирование физических качеств (на начало учебного года)
<b>Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (22 часа)</b>					
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	4		4	Промежуточное тестирование физических качеств
2.4	Легкая атлетика	4		4	
2.5	Футбол	4		4	
2.6	Волейбол	4		4	
2.7	Соревнования, конкурсы, эстафеты	8	-	8	Соревнования, игровые задания. Итоговое тестирование физических качеств

Итого о	32	6	26	Итого	
------------	----	---	----	-------	--

#### **4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Школьный спортивный клуб "БРИЗ" создан на добровольных началах по инициативе обучающихся, педагогов и родителей. Школьный спортивный клуб не является юридическим лицом. Посещать занятия могут дети в возрасте от 8 до 15 лет. Никаких особых требований по состоянию здоровья и степени спортивной подготовки к учащимся не предъявляется.

1. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, обручи, скакалки и т.д.)
2. Форма для участия в соревнованиях
3. Спортивный зал школы.

#### **5. Календарный учебный план (график).**

##### **Тематическое планирование**

№	Название темы	количество часов
1	Вводное занятия. Техника безопасности на занятиях в группе Спортивного клуба «Изумруд» и во время самостоятельных занятий.	1
2	История зарождения и развития физической культуры и спорта.	1
3	Методы функциональной диагностики.	2
4	Основные анатомии и физиологии.	2
5	Упражнения на развитие силы	1
6	Упражнения на развитие ловкости	1
7	Упражнения на развитие выносливости	1
8	Упражнения на развитие скорости	1
9	Акробатические соединения	2
10	Опорный прыжок	2
11	Футбол. Тактика игры в защите	2
12	Тактика игры в нападении	2
13	Легкая атлетика. Беговые упражнения	2
14	Метание мяча	1

15	Прыжки и многоскоки.	1
16	Волейбол. Тактика игры в защите.	2
17	Тактика игры в нападении	2
18	Проведение соревнований	2
19	Участие в конкурсах	2
20	Эстафеты	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

## **6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ).**

**Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.** Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме: беседы, соревнования, контрольных нормативов, творческой работы, проектной работы. Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности. Работа обучающихся оценивается по трехуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний и низкий.

А) *высокий уровень*: - обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности; - проявляет инициативу; - не пропускает занятия без уважительной причины; - демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций; - владеет на высоком

уровне приобретаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками; - демонстрирует высокий (для своего возраста) уровень физической подготовки.

Б) *средний уровень*: - обучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности; - проявляет хороший уровень знаний и компетенций; - инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в предлагаемом поле деятельности; - в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками; - демонстрирует средний (для своего возраста) уровень физического развития.

## 7.

### Список литературы

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008. – 203 с