

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Заокский район

МКОУ "Русятинская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Педсовет

Протокол № 210  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор *В.И. Сухорученко* Сухорученко В.И.

Приказ № 308  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «ШСК»**

для обучающихся 5-9 класса

Русятино 2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**МО Заокский район**

**МКОУ "Русятинская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Педсовет**

Протокол № 210  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор \_\_\_\_\_ Сухорученко В.И.

Приказ № 308  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «ШСК»**

для обучающихся 5-9 класса

**Русятинно 2024**

*«Каждый молодой человек должен осознать,  
что здоровый образ жизни – это его личный успех»*  
**В.В. Путин**

### **Пояснительная записка**

Представленная рабочая программа *составлена в соответствие с:*

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.).
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования от 08.04.2015 г.
- Письмом Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
- Письмом «Об организации внеурочной деятельности».

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 не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, 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. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми. Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Взлёт».

**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.

### **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 1-9-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.

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;

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;

### **Организация работы спортивного клуба школы**

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре Колесник Е.А.

### **Структура Совета Клуба**

Председатель Совета ШСК: Заместитель: Члены Совета Клуба: 8 человек

### **Организация работы Клуба**

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-9 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается;

Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба.

Судьи назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

**Права и обязанности** членов спортивного клуба школы Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;
- Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

## **План работы ШСК «ВЗЛЁТ» на 2024-2025 год**

**Цель** : создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом и вовлечение наибольшего количества обучающихся в систематический процесс физического и спортивного совершенствования

### **Задачи:**

- реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности;
- вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
- комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях;
- пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
- развитие волонтерского движения, содействие формированию у учащихся социально-позитивных потребностей и установок на здоровый образ жизни.

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b><i>Организационная работы ШСК</i></b>			
1	Обсуждение и утверждение плана работы ШСК «Взлёт» на 2024- 2025	Сентябрь	Руководитель ШСК Колесник Е.А. - учитель физической культуры Председатель ШСК
2	Выборы председателя ШСК «Взлёт» и совета ШСК.	Сентябрь	Колесник Е.А. - учитель физической культуры. Совет старшекласников Совет ШСК
3	Оформление информационного стенда	Сентябрь	Колесник Е.А. - учитель физической Культуры. Совет ШСК
4	Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	В течение года	Колесник Е.А. - учитель физической Культуры. Совет ШСК
<b><i>Воспитательная и социальная работа</i></b>			
1	Обеспечение участия членов спортивного клуба в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря для проведения спортивных мероприятий и праздников.	По необходимости	Руководитель ШСК- Колесник Е.А.
2	Организация контроля за физической подготовкой и физическим развитием школьников в течение учебного года.	В течение года	Руководитель ШСК- Колесник Е.А.
3	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	В течение года	Руководитель ШСК- Колесник Е.А. Председатель ШСК
<b><i>Физкультурно - оздоровительная работа</i></b>			
1	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников.	В течение года	Руководитель ШСК - Колесник Е.А. Совет ШСК
<b><i>Информационно - пропагандистская работа</i></b>			
1	Освещение мероприятий на сайте ОУ страницы, ВК отражающей деятельность школьного спортивного клуба	постоянно	Руководитель ШСК- Колесник Е.А. Совет ШСК

2	Обновление стенда «Лучшие спортсмены школы» Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления)	постоянно	Руководитель ШСК-Колесник Е.А. Совет ШСК
3	Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия)	В течение года	Руководитель ШСК-Колесник Е.А. Совет ШСК
<b>Контроль и руководство</b>			
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК-Колесник Е.А.
2	Корректировка работы клуба	По мере необходимости	Руководитель ШСК-Колесник Е.А.
3	Утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год	сентябрь	Руководитель ШСК-Колесник Е.А.
<b>Организация волонтерского движения</b>			
	Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни	декабрь	Колесник Е.А., члены ШСК

**Календарный план спортивно- массовых мероприятий**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	День здоровья. «День ГТО» для 1-9 классов	Сентябрь	Руководитель ШСК-Колесник Е.А. Классные руководители
2	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, теория)	Октябрь	Учитель физической культуры, члены ШСК
3	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика)	Октябрь	Учитель физкультуры, члены ШСК
4	Конкурс рисунков «ГТО – странички истории»	Ноябрь	Учителя физкультур
5	Школьный турнир по баскетболу	Ноябрь	Учитель физической культуры
6	Веселые старты для 1-4 класс	Декабрь	Учитель физической культуры
7	Сдача норм ГТО	В течение года	Учитель физической культуры
8	Спортивное мероприятие «Зарница»	февраль	Учитель физической культуры
9	Оздоровительная зарядка для учеников школы	В течение года	Совет ШСК
10	Спортивные эстафеты	Апрель	Учитель физической культуры Совет ШСК
11	Легкоатлетический кросс	Май	Учитель физической культуры

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.		
2	Сдача норм ГТО		
3	Соревнования по пионерболу		
4	Соревнования по пионерболу		
5	Соревнования по пионерболу		
6	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре(школьный этап, теория)		
7	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика)		
8	Сдача норм ГТО		
9	Конкурс рисунков «ГТО – странички истории»		
10	Подготовка к соревнованиям волейбол		
11	Подготовка к соревнованиям волейбол		
12	Подготовка к соревнованиям волейбол		
13	Подготовка к соревнованиям волейбол		
14	Веселые старты		
15	Подготовка к соревнованиям по баскетболу		
16	Подготовка к соревнованиям по баскетболу		
17	Подготовка к соревнованиям по баскетболу		
18	Подготовка к соревнованиям по баскетболу		
19	Спортивные эстафеты		
20	Спортивные эстафеты		
21	Сдача норм ГТО		
22	Оздоровительная зарядка для учеников школы		
23	Подготовка к спортивно-оздоровительной игре «Зарница»		
24	Подготовка к спортивно-оздоровительной игре «Зарница»		
25	Подготовка к спортивно-оздоровительной игре «Зарница»		
26	Спортивное мероприятие «Зарница»		
27	Оздоровительная зарядка для учеников школы		
28	Оздоровительная зарядка для учеников школы		
29	Оздоровительная зарядка для учеников школы		
30	Подготовка к соревнованиям по футболу		
31	Подготовка к соревнованиям по футболу		
32	Подготовка к соревнованиям по футболу		
33	Спортивные эстафеты		
34	Легкоатлетический кросс		

Прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью 9

(девятнадцать) листов

Директор МКОУ «Русятинская ООШ»

*Васильева* Сухорученко В.И.

