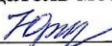



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 197 имени В.Маркелова»**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета  
школы  Т.В.Юркова  
«29» августа 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №197»  
 М.В. Васильева  
«30» августа 2024 г

**Программа внеурочных занятий  
физкультурно-спортивной направленности  
«Олимпиец»  
спортивного клуба «Медведи»  
на 2024-2025 учебный год**

**возраст обучающихся: 11-15 лет, 5-7 классы**

**срок реализации 1 год**

*Учитель физической культуры  
Шикеро О.Е..*

Северск 2024

## Пояснительная записка

*Девиз клуба: "В учебе и в спорте стремимся к вершине"*

В последние годы остро встал вопрос организации досуга детей школьного возраста. Вовлечение их в спортивные секции, клубы, позволит отвлечь подростков от вредных привычек: (курение, алкоголь, наркотики и т. д.).

Здоровый образ жизни должен стать нормой для детей и подростков, занимающихся спортом. Спорт, это способ продления активной жизни и профилактика заболеваний, через достижение душевного равновесия и поэтапного укрепления своего здоровья. Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

На занятиях в кружках и секциях решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию школьников, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; воспитание у юных спортсменов дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания в соответствии с приказами Министерства просвещения от 31.05.2021 г. №286 и №287.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная**

**Цель** школьного спортивного клуба: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время

#### **Задачи программы спортивного клуба:**

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

**Срок реализации: 1 год, 68 часов, 2 часа в неделю**

**Возраст учащихся: 11-17 лет**

**Функции клуба:**

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные соревнования).

### **Структура Совета Клуба**

Председатель Совета Клуба: Шикеро О.Е..

Заместитель: Вершинин Е.О.

Члены Совета Клуба: учащиеся 5-11 классов

### **Организация работы Клуба**

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

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре Шикеро О.Е..

Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра.

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 (арбитры) 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.

### **Учёт и отчётность**

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно- массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности

### **Планируемые результаты**

В ходе реализации программы ШСК «Медведи» обучающиеся **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.

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 исключаящего 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.

**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.

#### 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.

**Формы проведения занятий:** Беседа, соревнование, состязание

**Формы подведения итогов реализации программы:**

**Форма аттестации:** зачет. Зачет ставится при сдаче нормативов и участии в соревнованиях.

#### Учебно-тематический план.

№	Разделы	Характеристика Деятельности	Кол-во часов
1	Основные знания и умения в различных жизненных ситуациях. Организационная работа.	Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Сбор актива спортивных капитанов, организация и проведение соревнования	8ч
2	Общая физическая подготовка.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	30ч
3	Подвижные игры: Спортивные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения	15ч 15ч

		игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
<b>ИТОГО:</b>			<b>68ч.</b>

### Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия	теория	практика
	По плану	По факту			
1	04.09		Инструктаж по технике безопасности. Сбор спорт активистов: постановка целей задач, план график на 1 четверть	1	
2	04.09		Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Игра на внимание.	1	
3	11.09		Сдача нормативов ГТО		1
4	11.09		Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Подвижная игра “Салки”, “Борьба за мяч”		1
5	18.09		Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Подвижная игра “Салки”, “Борьба за мяч”		1
6	18.09		“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”		1
7	25.09		“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”		1
8	25.09		“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”		1
9	02.10		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны”		1
10	02.10		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны”		1
11	09.10		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны”		1
12	09.10		Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции.		1
13	16.10		Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции 30-60м. Бег на длинные дистанции.		1
14	16.10		Игра с элементами баскетбола.	1	

15	23.10		Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Остановки. Повороты на месте. Игра элементами баскетбола.		1
16	23.10		Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра элементами баскетбола.		1
17	06.11		Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра элементами баскетбола.		1
18	06.11		Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра "Мяч соседу"	1	
19	13.11		"Гуси – лебеди", "Кто быстрее?", "Вызов номеров", "Охотники и утки"		1
20	13.11		"Гуси – лебеди", "Кто быстрее?", "Вызов номеров", "Охотники и утки"		1
21	20.11		"Лиса и собаки", "Воробьи – вороны", "Взятие высоты", "Пятнашки"		1
22	20.11		"Лиса и собаки", "Воробьи – вороны", "Взятие высоты", "Пятнашки"		1
23	27.11		Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. "Перестрелка"	1	
24	27.11		Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. "Перестрелка"		1
25	04.12		Прыжковая техника. "Взятие высоты", "Пятнашки"		1
26	04.12		Прыжковая техника. "Взятие высоты", "Пятнашки"		1
27	11.12		Прыжковая техника. "Взятие высоты", "Пятнашки"		1
28	11.12		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. "Перестрелка"		1
29	18.12		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. "Перестрелка"		1
30	18.12		Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. "Вызов номеров"		1
31	25.12		Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. "Вызов номеров"		1
32	25.12		Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.		1
33			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней		1

	15,01		стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.		
34	15		Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.		1
35	22		Сбор спорт активистов: задач, план график на 3 четверть	1	
36	22		Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место».		1
37	29		Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место».		1
38	29		Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место».		1
39	5,02		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
40	5,02		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
42	12		Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма.	1	
43	12		Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Игра «День и ночь».		1
44	19		Бадминтон: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде.		1
45	19		Бадминтон: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде.		1
46	26		Подвижные игры «День и ночь», «Круговая охота», «Караси и щука».		1
47	26		Подвижные игры «День и ночь», «Круговая охота», «Караси и щука».		1
48	4,03		Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Передал - садись».		1
49	4,03		Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Передал - садись».		1
50	11,03		Волейбол: Стойка волейболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Остановки. Имитация игровых действий. Игра с элементами волейбола.		1
51	11,03		Волейбол: Стойка волейболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Имитация игровых действий. Повороты на месте. Игра 18,03 элементами волейбола.		1
52	18,03		йбол. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху,	1	



			одной рукой от плеча. Игра элементами волейбола.		
53	18,0		Волейбол. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра элементами волейбола.		1
54	8,04		Медленный бег. Кросс 500-1000 м.		1
55	8,04		Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Игра «Бомбардировка».		1
56	15		Подвижные игры «Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты»		1
57	15		Подвижные игры «Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты»		1
58	22		Настольный теннис: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.		1
59	22		Настольный теннис: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.		1
60	29		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
61	29		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
62	06,05		Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
63	06,05		Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки».		1
64	13		Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки».		1
65	13		Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки».		1
66	20		Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».		1
67	20		Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».		1
68			<b>Зачет</b>		1
			<b>ИТОГО: 68 часов</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

### Перечень видов спорта в ШСК «Медведи»

- Волейбол
- Баскетбол
- Городки 3 класс
- Русская лапта

### 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 «Медведи» на 2023 – 2024 учебный год.

СЕНТЯБРЬ	<p><u>Школа:</u> Осенние 197 игры Сдача нормативов ГТО Выборы состава Совета спортивного клуба Сбор спорт активистов: постановка целей задач, план график на 1 четверть Осенние 197 игры <u>Город:</u> Легкоатлетический кросс Первенство по л/а</p>
ОКТАБРЬ	<p><u>Школа:</u> «Веселые старты» 2, 3, 4 классы ШЭ ВСОШ <u>Город:</u> Соревнования «Футбол в школу»</p>
НОЯБРЬ	<p><u>Школа:</u> Турнир по шахматам Соревнования по волейболу Сбор спорт активистов: задач, план график на 2 четверть <u>Город:</u> ВОШ ФК Первенство по баскетболу Первенство по волейболу</p>
ДЕКАБРЬ	<p><u>Школа:</u> Зимние 197 игры Соревнования по баскетболу Турнир по шашкам / шахматам</p>
ЯНВАРЬ	<p><u>Школа:</u> Сбор спорт активистов: план график на 3 четверть «Зимние забавы» Лыжные гонки 2-3 кассы \ Коньки 7 – 8 классы Первенство по настольному теннису <u>Город:</u> Соревнования по шахматам «Белая ладья»</p>
ФЕВРАЛЬ	<p><u>Школа:</u> «А ну-ка, парни» (9-11 кл.), «Веселые старты» (1-4 кл.) Волейбольный турнир «Рыцари мяча» к 23 февраля <u>Город:</u> Конькобежный спорт «Лёд надежды нашей»</p>
МАРТ	<p><u>Школа:</u> «А ну- ка, девушки!» (9-11 кл.) Пионербол 5–8 классы <u>Город:</u> Лыжные гонки Настольный теннис</p>
АПРЕЛЬ	<p><u>Школа:</u> Сбор спорт активистов: план график на 4 четверть Перестрелка бой (4, 5 классы)</p>

	<p>Подготовка к Смотру строя и песни, посвященному Дню Победы (1-4 кл.)</p> <p><u>Город:</u> Всероссийские президентские соревнования школьников «Президентские состязания»</p> <p>Индивидуальный тур по физической культуре интеллектуально-личностного марафона младших школьников «Первый шаг»</p>
МАЙ	<p><u>Школа:</u> Легкоатлетический кросс 5- 11 класс</p> <p>Смотр строя и песни, посвященный Дню Победы (1-4 кл.)</p> <p>Итоговая сдача нормативов ГТО</p> <p><u>Город:</u> Легкоатлетическая эстафета посвященная 9 мая</p> <p>Многоборье «Шиповка юных»</p>

### Методическое обеспечение:

Оборудование спортзала:

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, футзальные,
2. Палки гимнастические.
3. Скакалки детские.
4. Маты гимнастический.
5. Обручи пластиковые детские.
6. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
7. Рулетка измерительная.
8. Щиты баскетбольные тренировочные.
9. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная.
10. Аптечка.
11. Гранаты для метания (500г,700г).
12. Пришкольный стадион (площадка).
13. Учебно- методическое обеспечение.

### Список литературы:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

oshikero@mail.ru

evL-CzS-Z5K-3wD