



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ
ПРЕПОДОБНОГО ИЛИИ МУРОМЦА**

Владимирская область, округ Муром

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета
Протокол № __1__ от __28.08.2023__
Зам. директора по УВР
_____ Н.Н.Витковская

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «Муромская православная
гимназия»
_____ Иеродиакон Тихон
Приказ № __89__ от __31.08.2023__

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР
_____ С.В. Шефер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
«ИЛЬЯ МУРОМЕЦ»
5-11 класс**

Учитель физической культуры
Высшей квалификационной
категории
Баранова С.В.

2023-2024 учебный год

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 11 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 «Илья Муромец».

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта;

формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

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 1-11-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 – 11 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.

Этапы реализации программы деятельности школьного спортивного клуба

I ЭТАП (2023-24 год)

- Подбор и изучение методической литературы.
- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
- Развитие материально-технической базы.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Определение уровня физической подготовленности учащихся ОУ.

II ЭТАП (2024 – 2025 учебный год)

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
 - Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
 - Увеличение количества спортивных учебных групп, секций.
 - Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.
 - Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.
 - Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы в школе.
 - Сдача норм ГТО.
 - Анализ результативности программы деятельности школьного спортивного клуба. Выявление проблем и определение путей их решения.
- Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся со5 по 11 классы.

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;

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, необходимым 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. Медицинский контроль осуществляет фельдшер.

Структура Совета Клуба

Председатель Совета ШСК: Заместитель: Члены Совета Клуба: 4 человека

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 5-11 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;
- журнал награждений.

План работы ШСК «Илья Муромец» на 2023-2024 год

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

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

ПЛАН РАБОТЫ ШСК «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ»

№	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА ШСК			
1	Обсуждение и утверждение плана работы ШСК «Илья Муромец» на 2023-2024	сентябрь	Руководитель ШСК Баранова С.В.
2	Составление графика работы спортивных секций	сентябрь	Зам. директора по ВР Шефер С.В.
3	Выборы председателя ШСК «Илья Муромец» и членов в Совет ШСК.	сентябрь	Руководитель ШСК Баранова С.В.
4	Оформление информационного стенда	сентябрь	Руководитель ШСК Баранова С.В.
5	Разработка календарного плана спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
6	Обеспечение врачебно-медицинского осмотра школьников, занимающихся в спортивных секциях спортивного клуба.	сентябрь	Руководитель ШСК Баранова С.В.
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА			
7	Обеспечение участия членов спортивного клуба в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря для проведения спортивных мероприятий и праздников.	по необходимости	Администрация гимназии
8	Встреча с детьми и их родителями, проведение собраний по вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
9	Организация контроля за физической подготовкой и физическим развитием школьников в течение учебного года.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
10	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.

1 1	Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами города области.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
1 2	Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков. Проводят физорги, классные руководители.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
1 3	Участие в соревнованиях организованных муниципальными региональными органами власти	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
1 4	Проведение массовых подвижных игр, соревнований в течение дня на переменах	в течение года	Учителя начальных классов Руководитель ШСК Баранова С.В.
1 5	Организация подготовки детей к успешному выполнению норм ВФС КГТО.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
1 6	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В. Зам директора по ВР Шефер С.В.
1 7	Организация туристических походов, походов выходного дня с участием учителей и родителей.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА			
1 8	Освещение мероприятий на сайте гимназии и отражающей деятельность школьного спортивного клуба	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
1 9	Обновление стенда «Лучшие спортсмены школы», знаки ВФС КГТО. Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления)	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
2 0	Привлечение известных спортсменов, тренеров, ветеранов спорта к деятельности ШСК, физкультурно-массовой работе, участию в протокольных церемониях, мастер-классах, фотосессиях в встречах с юными болельщиками	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
2 1	Организация конкурсов, круглых столов, дискуссий для обучающихся	в течение года	Руководитель

	щихся ШСК		ль ШСК Баранова С.В.
2 2	Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов.	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА			
2 3	Набор комплектование спортивных секций	сентябрь	Педагоги ДО Мукин А.А., Денисова О.Б., Баранова С.В.
2 4	Организация систематической тренировочной работы спортивных секций и команд (расписание занятий на год)	в течение года	Зам директора по ВР Шефер С.В.
2 5	Организация и проведение внутриклубных (внутришкольных) соревнований между классами	в течение года	Руководитель Зам директора по ВР Шефер С.В.
2 6	Участие в соревнованиях, конкурсах разных уровней (согласно календарю спортивных соревнований города, области)	в течение года	Руководитель
КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО			
2 7	Анализ хода выполнения поставленных задач проведения спортивно-массовых мероприятий	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
2 8	Корректировка работы клуба	по мере необходимости	Руководитель ШСК Баранова С.В.
2 9	Утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год	сентябрь	Руководитель ШСК Баранова С.В.
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
2 9	Посещение семинаров, участие в вебинарах, конференциях для руководителей ШСК	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
3 0	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
3 1	Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.
3 2	Участие в конкурсах, форумах, проектах разного уровня (муниципальных, региональных, федеральных)	в течение года	Руководитель ШСК Баранова С.В.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Оздоровительная гимнастика (зарядка)	еженедельно	учитель физ.культуры
2	Беседы для учащихся гимназии «Мой выбор – здоровый образ жизни»	в течение года	фельдшер
3	Сдача нормативов ГТО	в течение года	учитель физ.культуры
4	Оформления стенда спортивного направления	сентябрь	учитель физ.культуры
5	День здоровья и спорта		зам. директора по ВР учитель физ.культуры кл. руководители
6	Всероссийский день бега «Кросс Нации -2022»		учитель физ.культуры
7	Городская эстафета на приз газеты «Муромский край»		
8	Конкурс прыгуна (1-11 классы)		
9	Конкурс плакатов (1-11 классы)		
10	Оформление книги рекордов (за 9 лет)	ноябрь	учитель физ. культуры
11	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	декабрь	учитель физ.культуры
12	Спортивный конкурс «Богатырские забавы» для учащихся начальных классов		
13	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (1-7 классы)	февраль	зам.директора по ВР учитель физ. культуры кл. руководители
14	Полоса десантников (1-4 классы)		
15	Удержание планки (5-11 классы)		
16	Лыжная гонка (1-11 классы)		
17	Спортивные игры по интересам «Пионербол» (3-6 классы)	март	учитель физ. культуры
18	Катание на коньках на базе крытого тренировочного катка с искусственным льдом «Кристалл»		
19	Гимназический турнир по настольному теннису (юноши и девушки 5-11 классов)	апрель	учитель физ. культуры
20	Спортивные игры по интересам «Волейбол» (7-11 классы)		
21	Смотр физической подготовленности (информация для гимназического стенда)	май	учитель физ.культуры
22	День здоровья и спорта		