

**Комитет образования
Администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____Петрова Е.А.

«Утверждено»
Директор МАОУ СОШ № 26
_____Адылов Т.Х.
Приказ № 376 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа
по внеурочной занятости
кружка
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»
рук – Билобрицкий В.А.**

2024 – 2025 учебный год

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана на основе:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ.
2. Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373.
3. Приказом Минобрнауки РФ от 26.11.2010г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
4. Письмом Минобрнауки РФ от 18.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
5. Приказом Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
6. СанПиН 2.4.2. 2821– 10, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993.
7. Приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
8. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ Школа №1716 «Эврика – Огонёк».
9. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГБОУ Школа №1716 «Эврика – Огонёк» реализующих образовательные программы общего образования.
10. Календарным учебным планом на 2015 – 2016 учебный год.
11. Планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, УМК Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов) / Р.В. Алексеев. – М., 2011.

12. Положении «О рабочей программе учебного предмета, курса МАОУ «СОШ №26». Рабочая программа разработана с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью.

На работу школьного спортивного клуба в плане внеурочной деятельности выделено 34 часа. Программа рассчитана на 1 год.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач:

- наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге,
- прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;
- обучение физическим упражнениям из САМБО;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

В федеральном базисном образовательном плане курс «Самбо» изучается в 10-11 классе и является вариативной частью предмета «физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

Методическое обеспечение: раздаточный материал (буклеты, памятки, тесты)

Место в базисном и учебном плане школы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ШСК» предназначена для обучающихся 10 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Весь курс рассчитан на 34 часа, то есть 1 раз в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «СОШ №26» или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ШСК» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Методическое обеспечение внеурочной деятельности

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов) / Р.В. Алексеев. – М., 2011.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,
- поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для
 - укрепления здоровья человека;
 - овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
 - формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
 - величиной физических нагрузок.

Методы и приемы:

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, бассейн), климатическими условиями и видом ОУ;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Знания и умения, учащихся оцениваются на основании практической деятельности, устных ответов (выступлений), а также учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих

координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальноподготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием. В неотрывной связи необходимо точно распределять все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузку урока следует повышать постепенно и волнообразно.

Изучение теоретического материала должно осуществляться на всех уроках, но особенно на тех, где предусмотрено освоение двигательных действий и снижена нагрузка. В работе используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Рекомендуется достаточно шире применять метод индивидуальных заданий и дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения. Их выполняют учащиеся по ходу овладения навыками для того, чтобы учитель мог корректировать обучение в конце определённого раздела и для оценки эффективности

овладения навыком. Контроль и оценка используются для того чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать к самосовершенствованию.

Разрабатывая программу занятий необходимо принимать во внимание два аспекта образовательного процесса, вытекающие из теории адаптации: уже самые минимальные нагрузки будут достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме; с самого начала занятий, обучая занимающихся новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли концентрации и осознанности во время выполнения упражнения. Овладение навыками концентрации позволит снизить травматизм занятий, следует обращать его внимание на недопустимость отвлечения во время выполнения упражнения.

Практическое обучение упражнениям должно сопровождаться их строгим дозированием. На занятии используется несколько различных методов в зависимости от задач занятия. Словесные - играют ведущую роль. Постановка задач, объяснение, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности, способы организации коллектива занимающихся и т.д.

Наглядные. К наглядным методам обучения относятся: демонстрация техники отдельного упражнения, наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ. Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т.д.

Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но всё же может быть использован показ ошибок.

Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

Практические. Метод строго регламентированного упражнения. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности:

1 раздел. Знания по курсу «Самбо».

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

2 раздел. Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания; упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки; мероприятия, направленные на укрепления здоровья, повышения иммунитета обучающихся путём закаливания.

Физкультурно-спортивная деятельность

Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость); участие в соревнованиях по самбо.

Самостоятельная деятельность

Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, проводить разминку во время занятий по самбо, составлять и планировать комплексы упражнений для разминки, участие в судействе соревнований по самбо.

3 раздел. Физическое совершенствование.

Общефизические упражнения, направленные на совершенствование основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела; специально-физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование сложнокоординационных двигательных навыков, специальных групп мышц, не участвующих в повседневной жизни.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая и специальная физическая подготовка	7
3.	Самостраховка и падения	2
4.	Технико-тактическая подготовка	20
5.	Контрольные испытания	1
	Всего:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип урока	Дата		Кор-ка
				План	Факт	
1	Инструктаж по т.б. Разминка самбо.	1	ОТ			
2	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек.	1	ОТ			
3	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек	1	ОТ			
4	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек	1	ОП			
5	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек	1	ОТ			
6	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек	1	ОП			
7	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек	1	ОП			
8	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на удержание сбоку, удержание поперек	1				
9	Инструктаж по т. б. Переворот на удержание поперек	1	ОО			
10	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1	ОТ			
11	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1	ОП			
12	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1				
13	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1	ОТ			
14	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1	ОП			
15	Переворот на удержание поперек.	1	ОО			

	Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.					
16	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1				
17	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	1	ОТ			
18	Инструктаж по т. б. падение назад	1	ОП			
19	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1	ОТ			
20	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1	ОП			
21	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1				
22	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1	ОО			
23	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1	ОТ			
24	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1	ОП			
25	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1				
26	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	1	ОТ			
27	Инструктаж по т. б. падение назад	1	ОП			
28	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1				
29	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1	ОО			

30	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1				
31	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1	ОТ			
32	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1				
33	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1	ОП			
34	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы	1	ОТ			