

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им. Д. Аюшеева»

«Согласовано»

замдиректора по УВР

Тул

Кушнарера А.П.

«24» *Августа* 2023 г.

«Утверждаю»:

директор школы:

Грешилова С.Б.

«24» *Августа* 2023 г.



**Программа спортивно-массовой работы школьного спортивного клуба
«Старт»**

на 2023-2024 учебный год.

Улан-Удэ, 2023

Пояснительная записка

Рабочая спортивно-массовой работы школьного спортивного клуба «Старт» на уровень начального и основного общего образования для обучающихся МБОУ «МГЛ им Д.Аюшеева» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им.Д.Аюшеева» от 31.08.2023 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»

Программа по спортивно-массовой работы школьного спортивного клуба «Старт» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по спортивно-массовой работы ШСК «Старт» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по внеурочной деятельности обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами среднего общего образования.

Основной целью программы по внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе программа по спортивно-массовой работы ШСК «Старт» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение по спортивно-массовой работе ШСК «Старт» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «внеурочная деятельность», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по внеурочной деятельности представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Цель программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни.
- Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физической культурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
- Воспитание учащихся в народных традициях.

Задачи:

- Создать условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в лицее.
- Организовать различные формы спортивной жизни среди учащихся лицея.
- Привлекать учащихся лицея к объединению на основе общности интересов в команде по различным видам спорта, пропаганда Всероссийского комплекса «ГТО»
- Воспитать у учащихся лицея устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, здоровому образу жизни.

Программа включает в себя четыре основных направления развития спортивно-оздоровительной системы работ:

I Направление

Развитие физических качеств

Содержание учебного материала

Футбол – 12 часов.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; передача мяча на месте и в движении; передвижение игрока без мяча; подвижные игры на материале футбола: «квадрат», «сифа ногами», «салки с ведением мяча ногами»; игра в футбол с правилами.

Баскетбол – 11 часов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча на месте, в движении с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока; бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением; передача мяча в тройках со сменой мест; подвижные игры на материале баскетбола: «метко в цель», «передал мяч садись», «школа»; игра в баскетбол по правилам.

Волейбол – 11 часов.

Волейбол: специальные упражнения без мяча; передача мяча, верхняя и нижняя; подача мяча верхняя и нижняя; подвижные игры на материале волейбола: «горячая картошка», «пионербол»; подводящие упражнения игры волейбол; игра волейбол по правилам.

На занятиях по спортивно-массовой работы ШСК «Старт» в начальной и основной школе решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки.
- Содействие гармоническому физическому развитию.
- Выработка устойчивости неблагоприятным условиям внешней среды.
- Развитие физических качеств
- Приобщение к самостоятельным занятиям физической культуры.
- Воспитание дисциплины, доброжелательного отношения к товарищам, честности.
- Приобщение к личной гигиене.
- Содействие развитию психологических процессов.

II Направление

Массовая физкультурно-оздоровительная работа

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых удовлетворяет естественную потребность в движениях. Спортивные соревнования должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, подростков и взрослых.

Увеличить число занимающихся физической культурой возможно через расширение спортивных кружков и проводимых соревнований, через привлечение к соревнованиям детей разного возраста, а также родителей и активное участие в соревнованиях болельщиков. Подвижные игры – необходимая, жизненно-важная разрядка, удовлетворяющая естественному и физическому развитию.

Спортивные игры – важное средство развития ловкости, быстроты, силы, настойчивости, умения действовать в интересах коллектива. Игровая деятельность участников соревнований вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими и смелыми, способствует сплочению коллектива учителей и учеников.

III Направление.

Сдача норм «ГТО»

Основная задача – довести до детей, что здоровье это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек. Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни – самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

IV Направление

Совместная работа семьи и школы для воспитания здорового поколения.

Вспомним слова известного педагога В. Сухомлинского «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное» Поэтому необходимо вовлечение родителей в работу по обеспечению здоровья учащихся.

Школа и семья в тесном взаимодействии должны не только обучать и воспитывать своих детей, но и заботиться о том, чтобы создать все условия для радостей, творческой и здоровой их жизни.

Мероприятия

Тематическое планирование спортивно-массовой работы школьного спортивного клуба «Старт»

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Тема 1: Футбол - 12 часов.		
1	Инструктаж по ТБ на занятиях	1
2	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	1
3	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.	1
4	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.	1
5	Удары по воротам с не подвижного мяча.	1
6	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	1
7	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.	1
8	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	1
9	Подводящая игра квадрат.	1
10	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.	1
11	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	1
12	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.	1
Тема 2: Баскетбол - 11 часов.		
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
4	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
8	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
9	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
11	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1

Тема 3: Волейбол - 11 часов.		
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	1
3	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	1
5	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
6	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	1
7	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
8	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	1
9	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
10	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	1
11	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1

Годовой план спортивно-массовых мероприятий шск «Старт»

(Школьный)

2023 – 2024 учебный год.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
День здоровья	Сентябрь, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Турнир по мини-футболу Среди классов	Октябрь, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Турнир по Волейболу Среди классов основной школы	Январь-Февраль, 2023-24 уч. Год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Лицейские соревнования по баскетболу	Март, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Турнир по Футболу Среди классов	Май, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Сдача норм «ГТО»	Май, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Турнир по настольному теннису	Май, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.

Годовой план спортивно-массовых мероприятий шкк «Старт»

(Внешкольный)

2023 – 2024 учебный год.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Городская спартакиада по легкоатлетическому кроссу	Сентябрь, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Муниципальный этап ВОШ по физкультуре	Сентябрь, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Региональный этап школьников по физкультуре	Ноябрь, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Соревнования по допризывной подготовке	Февраль, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Лыжня России	Февраль, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Военно-патриотическая игра «Зарница»	Апрель-Май, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.

Годовой план спортивно-массовых мероприятий шкк «Старт»

(Работа с родителями)

2023 – 2024 учебный год.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Веселые старты	Сентябрь, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
«Мама папа я – спортивная семья!»	Апрель-Май, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.
Турнир по футболу «Дети и их родители» Начальные классы	Май, 2023-24 уч. год	Налетов Ю.А. Кл. руководители.