

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
"ГИМНАЗИЯ № 28"

Согласовано

Заместитель директора по ВР

Л.М. Комарова
«10» ноября 2022

Утверждено

Директор

Волкова С.И.

С.И. Волкова
«10» ноября 2022

Рабочая программа внеурочной деятельности
школьного спортивного клуба
«БАС (Быстрые! Активные! Сильные!)»
на 2022-2023 учебный год

КОСТРОМА 2022 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности Школьного спортивного клуба «БАС (Быстрые! Активные! Сильные!)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС. Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы Гимназии № 28 города Костромы. Программа подготовлена для систематизации взаимодействия семьи и школы в области физической культуры и здорового образа жизни и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности плана внеурочной деятельности ОО.

Актуальность разработки программы.

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, на развитие 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 на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в гимназии, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию программы деятельности школьного спортивного клуба для обучающихся 1-11 классов, учителей и родителей.

Программа направлена на привлечение обучающихся образовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию в обществе.

В основу программы спортивного клуба положены следующие **принципы**:

- **актуальности.** Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- **доступности.** В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- системности. Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- сознательности и активности. Направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Реализация программы внеурочной деятельности клуба позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализация программы на всех ступенях образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, противоправное поведение.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в гимназии, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечение школьников к систематическому участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни через

участие в организации и проведении спортивно-массовой работы в гимназии во внеурочное время.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

1. Привлечь всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Осуществлять внеурочные мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития учащихся, навыков и умений в занятиях спортом, воспитанию стойкой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
3. Участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
4. Организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня гимназии, после уроков, активно участвовать в соревнованиях и оздоровительных акциях;
5. Участвовать в организации массовой спортивно-оздоровительной работы среди детей и подростков;
6. Принимать активное участие в укреплении и благоустройстве школьной учебной спортивной базы;
7. Готовить из числа учащихся физкультурный актив в помощь учителям для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в гимназии;
8. Вести пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся как непереносимых средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

На основании того, что физическая культура и спорт традиционно являются источниками воспитания нравственности и в соответствии с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, занятия в рамках данной программы организуются с учетом следующих ценностных ориентиров:

- патриотизм - любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, своей гимназии посредством стремления служить её интересам, защищать её достоинство на различных конкурсах и соревнованиях; уважения к спортивным традициям страны, муниципального района, гимназии;

- социальная солидарность - доверие к людям, справедливость, милосердие, честь, достоинство, характерных для взаимоотношений в команде как в период спортивных побед, так и поражений;

- семья - любовь и верность, здоровье, уважение к родителям, забота о старших и младших, проявляющихся в различных формах совместной спортивно-оздоровительной деятельности, в процессе реализации волонтерских инициатив;

- труд и творчество - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, в том числе в деле достижения физического совершенствования, спортивных результатов и побед;

- наука - ценность знания, стремление к истине, научная картина мира, приобретаемых в процессе проведения учебных исследований, разработки проектов;

- природа - эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание, эффективно формируемое в туристическо - краеведческой деятельности.

Содержание деятельности Школьного спортивного клуба

Деятельность школьного спортивного клуба реализуется по 4 направлениям:

Первое направление.

Инструкторы по организации физкультурно-спортивной работы в ОО.

Деятельность инструкторов заключается в оказании помощи администрации гимназии, классным руководителям, педагогу-организатору и учителям физической культуры в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (подвижные перемены), в организации общешкольных Дней здоровья, в организации совместно с педагогическим коллективом подготовку и сдачу норм ГТО.

Второе направление.

Организаторы спортивных мероприятий, соревнований, фестивалей.

Организаторы проводят внутришкольные соревнования, помогают учителям физической культуры проводить занятия в спортивных секциях, вместе с ними комплектуют команды классов и гимназии для участия в районных (городских) соревнованиях.

Третье направление.

Подготовка физкультурного актива.

Инструкторы помогают учителям физической культуры готовить и направлять общественных инструкторов, судей и физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в гимназии, принятие нормативов ГТО.

Четвертое направление

Пропаганда физической культуры и спорта.

Представители данного направления организуют свою работу через школьный сайт, в социальных сетях: анонсируют спортивные праздники, показательные выступления спортсменов, занимаются оформлением предметно-эстетической среды (стенды, стенгазеты, фото выставки и т.д.). Проводят часы общения на темы о значении физической культуры, правилах гигиены, режима питания, двигательной активности, привлекая для этого педагогов, родителей, представителей медицинского персонала.

Руководство группами по данным направлениям возлагается на учащихся из числа членов совета спортивного клуба.

Основными формами организации в реализации данной программы являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, фестивали, Дни здоровья, праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями, акции.

При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и внеурочное время ведущей формой организации внеклассной спортивно-массовой работы является деятельность коллектива спортклуба.

Руководитель спортивного клуба:

1. Планирует работу по физическому воспитанию школьников и разрабатывает совместно с администрацией ОО перспективы и направления развития физической культуры и спорта в гимназии на каждом этапе;
2. Направляет работу школьного спортклуба;
3. Обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности на всех видах занятий физическими упражнениями;
4. Организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в гимназии, стремится к вовлечению всех учащихся в различные формы занятий и соревнований;
5. Оказывает организационную и методическую помощь классным руководителям, учителям-предметникам;

6. Принимает участие в проведении мероприятий по физическому воспитанию;
7. Обеспечивает подготовку учащихся по выполнению норм ГТО.
8. Организует внутришкольные соревнования и обеспечивает участие команд гимназии в соревнованиях различного уровня; организует на базе гимназии сдачу норм ГТО;
9. Поддерживает контакт с социальными партнёрами - учреждениями, занимающимися физическим воспитанием школьников;

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний, включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, в том числе, проектного и исследовательского характера, выбирают уровень их выполнения (базовый или повышенный), анализируют и коллективно решают. Заключительная часть занятия используется для подведения итогов, рефлексии.

Планируемые результаты реализации программы школьного спортивного клуба

Личностные результаты освоения обучающимися программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т.ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- расширение кругозора, осведомленности об основных событиях и изменениях в жизни гимназии, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- умение конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;

- умение своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

**План
работы школьного спортивного клуба
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведен ия	Ответственный
1.			
2.	- составление и утверждение плана работы ШСК на 2022-2023 уч. год; - составление и утверждение плана спортивно - массовых мероприятий на 2022-2023 уч. год; - составление расписания работы ШСК.	сентябрь	председатель Совета клуба
3.	- выявление круга интересов членов клуба; - анализ имеющихся программ внеурочной деятельности; - написание и согласование программ	сентябрь	администрация, совет клуба, педагоги ШСК

	внеурочной деятельности.		
4.	- подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий ШСК (разработка положений, сценариев, плана подготовки и проведения соревнований); - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях, комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях.	в течение года	Члены клуба, социальные партнеры
5.	- оформление информационного стенда клуба (расписание секций, итоги участия школьных команд в соревнованиях); - презентация деятельности клуба на классных часах, родительских собраниях; - принятие новых членов клуба; - награждение спортсменов гимназии, получивших знаки отличия ВФСК ГТО	в течение года	Совет клуба
6.	- консультирование классных руководителей, родителей по вопросам здорового образа жизни; - организация групп здоровья.	в течение года	Совет клуба
7.	- апробация и внедрение новых видов спорта.	в течение года	Совет клуба
8.	- разработка проектов и участие в научно-практических конференциях, фестивалях, конкурсах физкультурно-спортивной направленности.	в течение года	председатель Совета клуба, педагоги ШСК

9.	-проведение классных часов по вопросам здорового и безопасного образа жизни.	1 раз в четверть	Совет клуба
10.	-проведение динамичных перемен.	систематически	Совет клуба
11.	- подготовка спортивных команд для участия в конкурсах и соревнованиях различного уровня, в школьном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; - участие в конкурсах и соревнованиях; - анализ выступления команд.	в течение года	председатель Совета клуба, педагоги ШСК
12.	- организация и проведение пробного тестирования норм ГТО; - организация сдачи норм ГТО членами клуба в центрах ВФСК ГТО.	в течение года	председатель Совета клуба, педагоги ШСК, классные руководители
14.	- проверка ведения журналов педагогами; - посещение занятий педагогов с целью контроля; - анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий; - коррекция плана работы ШСК.	в течение года	администрация, Совет клуба
15.	- заключение договоров, соглашений о сотрудничестве; - организация и проведение спортивных секций на базе гимназии тренерами спортивных школ.	Сентябрь в течение года	администрация ОО, председатель Совета клуба