

Приложение к ООП ООО

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «СШ №3 с.Ахмат-Юрт
им.М.З.Айдамирова»

№ 70-од от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АХМАТ»
для 10-11 классов
среднего общего образования на 2023-2024 учебный год
«Вольная борьба»

с.Ахмат-Юрт, 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
 - ФГОС ООО, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
 - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
 - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
 - основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ахмат-Юртовская СШ №3 им.М.З.Айдамирова», утвержденной приказом от 01.09.2022 №44-од, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

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 1 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 «АХМАТ».

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 1-9-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 – 9 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.

III ЭТАП (2025-2026 учебный год) - Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом. - Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивнооздоровительной 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 со2по 9 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 «группы риска»; 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, необходимых 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 Абдурзаков А.Ш.

. 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 5-9 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; - журнал наградений.

Основные формы внеурочной деятельности:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.
- тренировка, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности:

- разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.
- игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность;

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты освоения материала по программе «Легкая атлетика», которые должны продемонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной и коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

распределяется по трем уровням:

1. Первый уровень результатов достигается относительно простыми формами, второй уровень более сложным, третий уровень - самыми сложными формами внеурочной деятельности.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.д.); понимание социальной реальности и повседневной жизни.

2. Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.

3. Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности, необходимо определиться в объективности результата деятельности, которая ориентирована программа:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур);
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут

демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учащиеся принимают активное участие в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками. Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Календарно-тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Дата проведения
1	ТБ при занятиях вольной борьбой. ознакомление с правилами В/Б.	6.09.
2	Обучение к приему мельница.	13.
3	Броски со стойки.	20.
4	Работа в партере с сопротивлением.	27.
5	Защита от проходов в ноги.	4.10.
6	Схватки по 2 раза.	11.
7	Работа над ошибками.	18.
8	Прием прогибы разновидности.	25.
9	Обучение приему «крест».	08.11.
10	Броски вертушкой.	15.
11	Защита от приема «накат».	22.
12	Приемы в стойке.	29.
13	По 2 схватки 2х2х2.	6.12.
14	Обхват ногой.	13.
15	Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	20.
16	Подсечка ногой из захвата из под рук.	27.
17	Обучение к приему вертушка.	10.01.
18	Переводы и сваливания.	17.
19	Переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.	24
20	Проход в ноги с раскручиванием.	31.
21	Обучение к приему «лампочка».	07.02.
22	Работа в партере.	14.
23	Учебные схватки.	21
24	Прием «мельница».	28.
26	Прием «накат» с захватом рук.	6.03.

27	Проход в ноги.	13.
28	Защита от проходов в ноги.	20.
29	Выход на балл.	3.04.
30	Схватки 2х2х2. Работа над ошибками. броски со стойки.	17.
31	Отработка приемов лампочка, накаты,крест.	24.
32	Отработка приемов в партере с сопротивлением.	8.05.
33	Нырок, переводы.	15.
34	Связка приемов.	22.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П. «Физическая культура 5-9 кл. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеева». М.: Просвещение, 2012
2. Матвеев А.П. «Физическая культура 5 класс. Учебник». М.: Просвещение, 2012
3. Видякин М.В. «Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий». Волгоград: Учитель, 2012
4. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для учителей и методистов». М.: ВЛАДОС, 2014
5. Старков Н.И. «Методика преподавания легкой атлетике в школе: учебник для учителей и методистов». М.: ВЛАДОС, 2013
6. Гурин А.С. «Легкая атлетика в школе». М.: Просвещение, 2013