

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1**



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров
Приказ № 262 от 29.08.2025 г.

**Программа дополнительного образования
«Спортивный клуб»
для учащихся 10-11 классов
2025-2026 учебный год**

Педагог:
Трифанова Д.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям 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.

Реализации программы на ступени основного общего и среднего общего 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, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для школы.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- 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;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- 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.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.
- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.
- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.
- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;
- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО и СОО.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности за самостоятельным занятием, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Личностные задачи – развивать положительные личностные качества учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Мета предметные задачи – формировать универсальные учебные действия (УУД).

Предметные результаты – формировать навыки игры в волейбол, с применением технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

<i>Планируемые результаты 9-11 классы</i>			
Личностные	Метапредметные		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; Способность к самоопределению, смыслообразованию; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	<i>Обучающийся научится :</i> Соотнесению известного и неизвестного; Умению планировать, оценивать; Проявлять к волевое усилие <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий; прогнозировать уровень усвоения знаний	<i>Обучающийся научится:</i> Формулированию цели Выделению необходимой информации Структурированию Умению выбирать эффективные способы решения учебной задачи Рефлексии Анализу и синтезу Сравнению Классификации <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> слушать собеседника; определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	<i>Обучающийся научится:</i> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановке вопросов Разрешению конфликтов <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> определять основную и второстепенную информацию; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем .

<i>Планируемые результаты освоения программы 9-11 классы</i>	
Сформированные действия	Должны научиться

<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и 	<p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; -выполнять технические приёмы и тактические действия; -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;
<p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
9-11 класс	1. Волейбол. Пионербол	<p>Стойки и перемещения игрока (перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).</p> <p>Передачи мяча и прием мяча (передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой).</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Тренировочные игры с заданиями.</p>

	2. Настольный теннис	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса; - научить регулировать свою физическую нагрузку. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; - развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис; - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. <p>Воспитательные:</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропагандировать здоровый образ жизни.
	3.Подвижные игры	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	4. Общая физическая подготовка	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика; корригирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

--	--	--

Учебно-тематический план 9-11 класс

№	Тема	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Общефизическая подготовка	5	0	5
2	Волейбол.	24	1	23
3	Настольный теннис	17	1	16
4.	Подвижные спортивные игры	5	0	5
		68	3	65

Календарно-тематическое планирование 9 - 11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП) теннисиста	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	1
4-5	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2
6	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
7-8	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2
9	Игры, развивающие физические способности.	1
10	Теоретическое занятие. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом	1
	вперёд.	
11-12	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры.	2
13	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1
14	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
15-16	Теоретическое занятие по правилам игры.	2
17	Теоретическое занятие по правилам игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
18	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1
19	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1
20-21	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	2
22	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
23	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1

24-25	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2
26	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
27-28	Соревнования по волейболу	2
29-30	Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов.	2
31-32	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
33	Тренировки сложных подач и их приёма.	1
34	Имитационные упражнения. Активный приём подачи накатом.	1
35	Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания. Техника.	1
36	Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания. Техника.	1
37	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1
38	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1
39	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1
40	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1
41	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1
42	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1
43	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1
44	Соревнования по настольному теннису	1
45	Соревнования по настольному теннису	1
46	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
47	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
48	Общая физическая подготовка (ОФП)	1

49	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
50	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
51	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
52	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
53	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
54	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
55	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
56	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
57	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
58	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
59	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
60	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
61	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
62	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
63	Игры с элементами волейбола	1
64	Игры, развивающие физические способности.	1
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
67	Игры, развивающие физические способности.	1
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1

