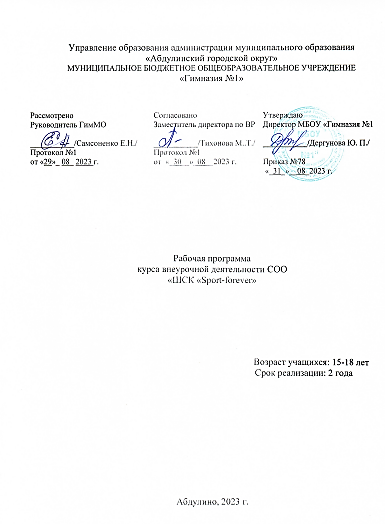
****

**Пояснительная записка**

В результате функционирования образовательного комплекса появилась возможность не только создания условий для непрерывного образования с учетом интересов и потребностей населения микрорайона, но и создания единого воспитательного пространства для нравственного, познавательного, интеллектуального, физического развития детей, а также рационального использования кадрового потенциала, финансовых средств, помещений и материально-технической базы.

Школа выстраивает единую вертикаль воспитания и развития ребенка на этапах дошкольного, начального школьного, основного общего и среднего (полного) образования, что придаёт педагогическому процессу целостный, последовательный и перспективный характер, создающий единую методическую «копилку» для повышения качества образовательных и воспитательных услуг.

Развитие воспитательной системы образовательного комплекса осуществляется через активизацию внутренних резервов, направленных на совершенствование содержания, структуры, организационных форм и технологий, экономических и управленческих механизмов, развертывание системы широкого социального партнерства. В этой связи стало возможным и целесообразным создание школьного спортивного клуба.

Школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития                                        массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся, имеет статус структурного подразделения школы и реализует общие цели и задачи, определённые условиями школы.

При создании школьного спортивного клуба                администрация МБОУ «Гимназия №1» руководствовалась Федеральным Законом от 27.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007     № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1065 от 13.09. 2013г.

Деятельность школьного спортивного клуба базируется на принципах свободного физкультурного образования, приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья обучающихся, гражданственности и любви к Родине, общедоступности и адаптивности реализуемых физкультурно- оздоровительных программ к уровням и особенностям здоровья, физического развития детей разного возраста.

Школьный спортивный клуб осуществляет свою деятельность на основе демократии, гласности, инициативы и самодеятельности                                                         своих членов.

МБОУ «Гимназия №1» обеспечивает материально-техническое оснащение образовательного процесса, оборудование помещения клуба в соответствии с государственными нормами и требованиями.

Администрация МБОУ «Гимназия №1»    осуществляет контроль над деятельностью школьного спортивного клуба.

**1.Планируемые результаты**

**Личностными результатами** :

**-** 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**

**Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД**:

- формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметные результаты**программы внеурочной деятельности.

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- 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;

- 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;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

**2. Содержание курса внеурочной деятельности ШСК «Sport-forever»**

**Раздел 1. Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-4 ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Знакомство с основными направлениями развития физической культуры в обществе, их целями, задачами и формами организации:

* с понятием о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* с видами обязательных испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* с правилами безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинами травматизма;
* с техникой и правилами выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки**.

Развитие двигательных способностей

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета.

Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой.

Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Способы держания гранаты. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Выполнение упражнений на развитие максимальной скорости бега;

развитие двигательной реакции и стартовой скорости, по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции, согласно нормативным требованиям комплекса ГТО

**3. Раздел 3**

**Участие в соревнованиях.**Организация, проведение и участие членов Школьного спортивного клуба «Sport-forever» дней здоровья, спортивных праздников, состязаний.

Подготовка и участие в соревнованиях школьного, муниципального и региональных уровней.

Подготовка и участие в онлайн соревнованиях, конкурсах, викторинах и т.д.

**3. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы** | **Ссылки** |
|  | Вводное занятие. ТБ |  | Инструктаж | <https://infourok.ru/instrukciya-v-sportivnom-zale-po-tb-485689.html> |
|  | Онлайн-экскурсия по видам спорта, посвященный Дню знаний. | 1 | Онлайн-экскурсия | <https://nsportal.ru/user/39592/page/virtualnye-muzei-sporta> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» (муниципальный этап) – сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне»:  - легкая атлетика  - многоборье ГТО  - стрельба | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://www.gto.ru/> |
|  | Онлайн - соревнование «Танцевальный конкурс «Джаст-Дэнс» | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://justdancenow.com/> |
|  | Внутришкольный этап чемпионата школьной баскетбольной лиги (КЭС-БАСКЕТ) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://kes-basket.ru/> |
|  | Всероссийская заочная акция «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» (школьный этап) | 1 | Подготовка к проведению акции | <https://dm-centre.ru/pf/vserossijskaya-akcziya-fizkultura-i-sport-alternativa-pagubnym-privychkam/> |
|  | День здоровья | 1 | Спортивный праздник | <https://infourok.ru/material-dlya-shkolnoj-gazety-7-aprelya-vsemirnyj-den-zdorovya-4200087.html> |
|  | Областная онлайн-акция «Установление личных рекордов», повещённая Всероссийскому дню бега «Кросс наций» | 1 | Беседа | <https://www.calend.ru/holidays/0/0/3175/> |
|  | Областные онлайн-соревнования по эстафетному бегу | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://marathonec.ru/beg-estafeta/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» (муниципальный этап) – сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне»:  - легкая атлетика  - многоборье ГТО  - стрельба | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://www.gto.ru/> |
|  | Всероссийская заочная акция «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» (муниципальный этап) | 1 | Подготовка к акции | <https://dm-centre.ru/pf/vserossijskaya-akcziya-fizkultura-i-sport-alternativa-pagubnym-privychkam/> |
|  | Всероссийская предметная олимпиада (школьный этап) по физической культуре | 1 | Подготовка к олимпиаде | <https://olimpiada.ru/activity/94/tasks> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» по эстафетному бегу (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://dm-centre.ru/pf/president-games/> |
|  | соревнования (игры) школьников «Президентские спортивные игры» по легкой атлетике (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://dm-centre.ru/pf/president-games/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» по мини-футболу (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://dm-centre.ru/pf/president-games/> |
|  | Областной онлайн мастер-класс с интересным человеком, посвященный Дню гимнастики | 1 | Онлайн мастер-класс | <http://rg4u.clan.su/news/master_klassy/1-0-12> |
|  | Всероссийская предметная олимпиада (муниципальный этап) по физической культуре | 1 | Подготовка к олимпиаде | <https://olimpiada.ru/activity/94/tasks> |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://www.gto.ru/> |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://www.gto.ru/> |
|  | Областные онлайн-соревнования по Just Dance | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://justdancenow.com/> |
|  | Мастер-класс и презентация спортивной ходьбы Минизова Василия (г.Челябинск), серебряного призера Чемпионата мира по спортивной ходьбе | 1 | Мастер-класс | <https://multiurok.ru/files/master-klass-po-provedeniiu-zaniatii-po-skandinavs.html> |
|  | Областное онлайн-соревнования по баскетболу «-5» | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://infourok.ru/polozhenie-o-provedenii-shkolnih-sorevnovaniy-po-basketbolu-sredi-uchaschihsya-klassov-3787719.html> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» (муниципальный этап) – сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне»:  - легкая атлетика  - многоборье ГТО  - стрельба и др. | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://www.gto.ru/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» по дартсу (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://dm-centre.ru/pf/president-games/> |
|  | Соревнования по шахматам. | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://ru.wikipedia.org/wiki/Шахматный_турнир> |
|  | Областная физкультурно-оздоровительная акция  «Зимние забавы» (школьный эта | 1 | Подготовка к акции | <https://penza-gorod.ru/news/aktsiya_zimnie_zabavy_obedinila_lyubiteley_zdorovogo_obraza_zhizni/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» по многоборью (тесты ГТО) (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://www.gto.ru/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские спортивные игры» по шашкам (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://еип-фкис.рф/пс-и-пси/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» по пионерболу (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://еип-фкис.рф/пс-и-пси/> |
|  | Флэшмоб «Мастерство чеканщика» (набивание футбольного мяча), посвященный Всемирному дню футбола | 1 | флешмоб | <https://otr-online.ru/news/v-rossii-startoval-fleshmob-chekanka-chellendzh-104867.html> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания» (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://еип-фкис.рф/пс-и-пси/> |
|  | Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские спортивные игры» (школьный этап) | 1 | Подготовка к соревнованиям | <https://еип-фкис.рф/пс-и-пси/> |
|  | Защита проектов | 1 | Защита проектов |  |