

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Муравьева Алёна Игоревна

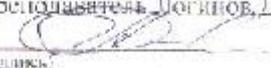
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Разработка и реализация программы физкультурно-спортивного клуба для
обучающихся школьного возраста

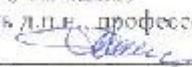
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой ст. преподаватель Логинов Д.В.

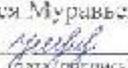
03.06.24 
(дата подписи)

Руководитель д.п.н., профессор Янова М.Г.

03.06.24 
(дата подписи)

дата защиты 13.06.2024

Обучающейся Муравьева А.И.

03.06.24 
(дата подписи)

Оценка отлично
(прописью)

Красноярск, 2024

Содержание

	Введение	3
1.	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы школы во внеучебной деятельности	7
1.1	Роль и место физкультурно-оздоровительной работы школы во внеучебной деятельности	7
1.2	Система внеучебной деятельности в общеобразовательной школе и её организация	19
1.3	Физкультурно-спортивный клуб как форма организации физкультурно-спортивной работы со школьниками (на примере среднего школьного возраста)	30
2	Методы организации и исследования	40
2.1	Методы исследования	40
2.2	Организация исследования	44
3	Экспериментальная работа по реализации деятельности физкультурно-спортивного клуба в общеобразовательной школе (на примере среднего школьного возраста)	46
3.1	Программа физкультурно-спортивного клуба «Чемпион» для обучающихся школьного возраста на примере вида спорта гандбол	46
3.2	Оценка эффективности применения физкультурно-спортивного клуба «Чемпион» по виду спорта (гандбол) для обучающихся школьного возраста (на примере среднего школьного возраста)	54
	Заключение	62
	Список использованных источников	63
	Приложения	

Введение

На современном этапе развития общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной. Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения, и укрепления здоровья обучающихся. [2]

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. [1]

Дети проводят в школе значительную часть дня, а современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Этим обусловлено внедрение различных форм и средств, способствующих сохранению здоровья школьников: спортивные секции, спортивные клубы, фестивали здоровья и другое. Спортивный клуб – одно из наиболее приемлемых форм занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление физического состояния детей. Создание физкультурно-спортивного клуба (далее ФСК) в общеобразовательной школе позволяет создать условия, способствующие сохранению и укреплению

здоровья. Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, но по программе ФСК рассмотрим средний возраст учащихся. При занятиях физической культурой и спортом в учебный и внеучебный период времени у учащихся закладываются основы физического воспитания, а эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ Я учащегося, формируется чувство уверенности в себе. [4]

Однако заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны обучающихся общеобразовательных школ остаётся достаточно низкой. В этой связи, основной задачей современной общеобразовательной школы является создание необходимых условий (ФСК, кружков и секций), мотиваций для приобщения учащихся к занятиям физической культурой и активным занятиям различными видами спорта. [3]

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в условиях физкультурно-спортивного клуба

Предмет исследования: программа физкультурно-спортивного клуба «Чемпион» для обучающихся школьного возраста (на примере вида спорта гандбол)

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка программы физкультурно-спортивного клуба для обучающихся школьного возраста и экспериментальное подтверждение эффективности ее реализации

Гипотеза исследования: процесс сохранения здоровья обучающихся школьного возраста при условии мотивированных занятий физической культурой и спортом, будет результативным, если:

на теоретическом уровне

- - выявлены теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы обучающихся в рамках реализации программы физкультурно-спортивного клуба;
- - обоснованы методы организации с учетом психологического и физиологического состояния обучающихся школьного возраста

на практическом уровне

- - разработана программа физкультурно-спортивного клуба для обучающихся школьного возраста, реализация которой направлена на освоение теоретических знаний, технических навыков и тактических действий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить теоретический и практический опыт по проблеме сохранения и укрепления здоровья обучающихся школьного возраста.
2. Исследовать особенности психологического и физиологического состояния обучающихся школьного возраста.
3. Обосновать и разработать программу физкультурно-спортивного клуба обучающихся школьного возраста для сохранения и укрепления здоровья
4. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность применения программы физкультурно-спортивного клуба для обучающихся школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической статистики.

Структура исследования:

Структура работы: введение, три главы, заключение, список использованной литературы. Во введении идет речь об актуальности предложенной работодателем темы, приводится объект, предмет и гипотеза исследования, формулируются цель, задачи. В первой главе рассматривается теория, анализ и проблема. Во второй главе представлены методы исследования. В третьей главе обоснование программы физкультурно-спортивного клуба для обучающихся школьного возраста, представлены результаты исследования. В заключении составлены выводы исследовательской работы.

I. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы школы во внеучебной деятельности

1.1 Роль и место физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе

Физкультурно-оздоровительная деятельность - это комплекс мероприятий, организуемых и проводимых физкультурно-оздоровительными организациями в соответствии с принципами государственной политики формирования мировоззрения здорового образа жизни граждан, удовлетворения их духовных потребностей, развития творческих способностей и моральных ценностей. [3]

Цели и задачи физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности:

- создание условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно - оздоровительной и спортивной работы;
- организация различных форм спортивной жизни в образовательном учреждении;
- привлечение обучающихся в спортивной деятельности школы;
- воспитание у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, туризму, здоровому образу жизни. [5]

Сохранение здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Ученые отмечают, об увеличении в последние годы количества детей, страдающих хроническими заболеваниями. К наиболее распространенным относятся болезни органов дыхания, уха, горла, носа, расстройство обмена веществ, нарушение осанки. [7]

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, - основные причины утраты здоровья детьми.

В связи с этим как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы которые направлены на создание, максимально возможных условий для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательной организации. [3]

Здоровьесберегающие технологии должны реализовываться с использованием данных мониторинга состояния здоровья всех детей и её коррекции в соответствии с имеющимися данными.

Профилактика заболеваний – это система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Первичная профилактика направлена на предотвращение заболеваний или травм до их возникновения. Это достигается путем предотвращения воздействия опасностей, вызывающих заболевания или травмы, изменения нездорового или небезопасного поведения, которое может привести к заболеваниям или травмам, и повышения устойчивости к заболеваниям или травмам в случае воздействия. [8]

В профилактике травматизма у детей принимают участие разные категории населения. Поэтому необходимо подготавливать по вопросам профилактики педагогический и технический персонал школ, родителей.

Работа по профилактике детского травматизма должна вестись в трех основных направлениях:

1. Создание травмобезопасной среды, в которой пребывают дети;
2. Выработка у детей безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
3. Закаливание и физическое развитие детей, направленное на укрепление костно-мышечной системы и выработку координации движений.

Работу по профилактике травматизма необходимо проводить дифференцировано, в зависимости от возраста учащихся.

Мероприятия по профилактике травматизма должны включаться в план воспитательной работы, который контролируется заведующим учебной частью и директором школы. В планах должен быть представлен весь комплекс мероприятий по профилактике всех видов травматизма. [6]

Анализ этих случаев обсуждается в педагогическом коллективе и служит отправной точкой для планирования конкретных общешкольных и классных мероприятий.

Выбор методов и средств для обучения и воспитания учащихся определяется, прежде всего, их возрастными особенностями и задачами профилактики травматизма среди детей каждой возрастной группы.

Основная работа, направленная на профилактику травматизма, проводится во внеурочное время. Со школьниками младшего возраста проводятся беседы, в которых может принять участие учитель, врач, медицинская сестра, представитель ГИБДД и др. Язык и содержание беседы должны быть доступны для понимания ребенка, длиться не более 30-35 минут. Материал излагается в форме, предусматривающей возможность задать детям вопросы, выслушать их ответы. Максимально следует использовать различные наглядные пособия: картинки, иллюстрации в книгах, плакаты, листовки. Для учащихся младших классов эти материалы доходчивы и убедительны. [8,9]

Анализы причин спортивных травм свидетельствуют о том, что травмы являются в основном следствием следующих причин:

- невыполнение правил, инструкций и положений при организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- допуск спортсменов к занятиям и соревнованиям в болезненном состоянии.
- неудовлетворительное состояние материально-технической части оборудования спортивного инвентаря и мест занятий.
- невыполнение санитарно-гигиенических требований к местам занятий, а также недоучет метеорологических факторов.

- недисциплинированность и проведение запрещенных приемов занимающимися физкультурой и спортом.

Для предупреждения травм при занятиях физкультурой и спортом, а также при проведении различного рода спортивных мероприятий необходимо помнить и выполнять следующие мероприятия:

- запрещается проведение занятий, тренировок в отсутствии инструктора, тренера, преподавателя.
- занимающиеся должны быть распределены на группы по возрасту, состоянию здоровья, физической подготовленности.
- не допускать к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования.
- строго соблюдать основные требования методики обучения физическим упражнениям:

а) последовательность в овладении двигательными навыками;

б) постепенность в увеличении нагрузки;

в) правильный показ упражнений и тщательный инструктаж занимающегося;

г) тщательный контроль за выполнением упражнений. [6]

Ушибы и удары могут быть следствием не только недисциплинированности, но и неловкости. Ребенку необходимо быть физически развитым, такие дети реже падают, более координированные, уверенней выполняют работу по дому.

Для более гармоничного и всестороннего физического развития ребёнка уроков физкультуры недостаточно, следует поощрять желание ребёнка заниматься в спортивных секциях. Такие занятия не только физически развивают, но и дисциплинируют детей, являются хорошей разрядкой энергии, отвлекают от рискованных шалостей на крышах, стройках и т. д.

Планировать работу следует отдельно для учащихся младших, средних и старших классов. Учителям физкультуры, труда необходимо включать элементы обучения детей безопасному поведению в программный материал. Планированию работы помогает строгий учет травм, возникший у детей на территории школы и вне ее. [9]

Для школьников младшего возраста наиболее важным является обучение, т. е. сообщение системы знаний о мерах безопасности и выработка на их основе осознанных навыков поведения. В настоящее время наиболее распространен традиционный способ обучения: сообщение знаний, их запоминание, упражнения.

Основная работа, направленная на профилактику травматизма, проводится во внеурочное время. Со школьниками младшего возраста проводятся беседы, в которых может принять участие врач, медицинская сестра, учитель, представитель ГИБДД и др. Язык и содержание беседы должны быть доступны для понимания ребенка, длиться не более 30-35 минут. Материал излагается в форме, предусматривающей возможность задать детям вопросы, выслушать их ответы. Максимально следует использовать различные наглядные пособия: картинки, иллюстрации в книгах, плакаты, листовки. Для учащихся младших классов эти материалы доходчивы и убедительны. [9]

Дети среднего школьного возраста располагают полными знаниями о мерах профилактики травматизма. Однако эти знания зачастую носят формальный характер, у детей нет твердого убеждения в истинности полученных сведений. В работе с этой возрастной группой главное – формирование у детей правильного отношения к возможным опасностям, к правилам поведения, препятствующим получению травм. Это положение должно определять и формы работы. До сведения школьников доводятся все случаи получения травм не только на территории школы, но и вне ее стен. На классном часе разбираются причины травмы, определяется вина пострадавшего, присутствующих, возможные варианты поведения, помогающие избежать травму.

Морфологические особенности среднего школьного возраста :

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 1-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается, и мышечная система с 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте:

1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыком правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; выработать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5) углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

б) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

7) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

10) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Средства физического воспитания:

Основными средствами физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

1. Гимнастические и акробатические упражнения:

1) упражнения в построениях и перестроениях;

2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;

4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;

5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);

б) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

2. Легкоатлетические упражнения;

3. Лыжная подготовка;

4. Спортивные игры.

Особенности методики физического воспитания:

Особенностью очных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей.

В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

В процессе реализации технологии необходимо создать благополучную эмоционально-психологическую обстановку. Необходимо использовать разнообразные виды здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, а также использовать различные методы и приёмы, такие как: игровой метод, соревновательный метод, практический метод, познавательно-развивающие игры. [11]

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни и к общественно полезному труду.

Система физического воспитания в школе объединяет классно - урочные, внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом и физкультурные мероприятия в режиме дня.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и

освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Основные направления работы:

- укрепление и сохранение здоровья;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование массового интереса и привычки к физкультурной и спортивной работе;
- привлечение школьников к систематическим занятиям физкультурой;
- расширение знаний и двигательных умений, приобретенных на уроках;
- достижение показателей спортивных результатов и развития физических качеств;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- участие педагогического коллектива школы в формировании здоровых привычек детей. [1]

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

На ступени начального общего образования происходит формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; на ступени основного общего образования – воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью - является

внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

В школе это «Дни здоровья», «Туристический поход», «Осенний кросс», «Традиционная легкоатлетическая эстафета, посвящённая началу учебного года», «Спартакиада школьников».

Безусловно, данная работа требует большого труда педагогического коллектива школы, особенно учителей физической культуры. Поэтому, главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников.

В организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий включается весь педагогический коллектив школы. Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время и включает мероприятия и спортивные секции, направленные на улучшение здоровья и физического развития обучающихся.

Тренировочные занятия в секции и кружках при школе является важным фактором поддержания и укрепления здоровья, а также возможностью интересно провести время с друзьями.

Физическая культура и спорт являются прекрасным средством для укрепления и сплочения класса, формирования положительного морально-психологического климата в коллективе.

Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, оказывают не только оздоровительное, но и патриотическое воспитание. [12]

Таким образом, для поддержания жизнедеятельности и здоровья в тонусе, человеку необходимы ежедневные физические нагрузки. В школе они присутствуют в течение всего дня:

- физкультминутка;
- спортивные секции;
- воспитательные часы о ЗОЖ;
- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Смыслом воспитания здорового образа жизни у обучающихся заключается в эффективности мотивации, когда конечной целью становится формирование самомотивации – понимания необходимости ведения ЗОЖ на постоянной основе. Наличие такой мотивации, возможно при условии глубокой теоритической подготовки по вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Целью деятельности учителей, таким образом, является формирование у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни, привитие интереса к занятиям спортом, а также развитие положительного отношения к собственному состоянию здоровья. [12]

1.2 Система внеучебной деятельности в общеобразовательной школе и её организация

Внеучебная деятельность - совокупность разнообразных видов и форм воспитательной работы с обучающимися, проводимыми за пределами занятий и учебного времени. Внеучебная деятельность одна из форм организации свободного времени.

Организация внеурочной деятельности – это воспитательная деятельность, осуществляемая педагогом с учётом специфики воспитания и структуры деятельности. В состав деятельности входят следующие элементы:

- мотивы, побуждающие к деятельности;
- цель, на достижение которой направлена деятельность;
- средства, необходимые для достижения цели;
- операции – действия;
- анализ и оценка результата деятельности.

Внеучебная деятельность - это специфический вид деятельности, основанной на принципах выбора, самообразования, добровольности, имитации основных сфер деятельности. [12]

Требования стандарта к организации внеурочной деятельности обучающихся:

- неотъемлемая часть образовательного процесса в школе;

- способствует в полной мере реализации требования ФГОС;
- внеучебная деятельность включается в образовательную программу школы;
- наполнение конкретным содержанием данного раздела находится в компетенции ОУ;
- формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основная образовательная программа основного общего образования определяет ОУ.
- часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся.
- аудиторных занятий не должно быть более 50%.
- все виды внеурочной деятельности должны быть строго ориентированы на воспитательные результаты. [4]

Основное назначение внеурочной деятельности заключается в создании дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей школьников и разумной организации их свободного времени.

В ФГОС предлагается организовывать внеучебную деятельность по 5 направлениям развития личности детей: общекультурное, общеинтеллектуальное, социальное, духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное.

Внеучебная деятельность в соответствии с ФГОС является одним из основных видов деятельности общеобразовательной организации и так же, как и учебная деятельность, направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. [4]

Направления внеучебной деятельности в условиях основной школы
Внеучебная деятельность организуется по направлениям развития личности:

- Духовно-нравственное;
- Физкультурно-спортивное и оздоровительное;
- Социальное;
- Общеинтеллектуальное;
- Общекультурное.

Формы: кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практическая конференция, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т.д.

В процессе организации внеучебной деятельности обучающихся необходимо опираться на общие закономерности, вскрытые в исследованиях отечественных психологов и педагогов:

- при организации педагогического процесса целесообразно использовать разнообразные виды деятельности;
- все виды деятельности потенциально обладают определенными развивающими и воспитательными возможностями и не могут заменить друг друга;
- деятельность может не повлиять положительно на воспитанников, если она не имеет для них «личностного смысла» (А.Н. Леонтьев);
- цель воспитательной деятельности школьников определяет способ и характер его действий (П.К. Анохин);
- развивающие и воспитывающие возможности деятельности значительно возрастают, если она специально организуется как коллективная и творческая, а также направлена на удовлетворение как общественных, так и индивидуальных потребностей воспитанников (И.П. Иванов);

Качества личности ученика развиваются в процессе осуществления конкретных по содержанию и структуре видов деятельности. Каждый из них имеет возможность для развития личности. В организации педагогического процесса получила распространение классификация видов деятельности Н.Е. Щурковой, основанием которой является субъект - объектные отношения:

- познавательная (субъект познает объект);
- преобразовательная (субъект преобразует объект);
- ценностно-ориентированная (субъект оценивает объект);
- художественная (субъект воспринимает художественный образ);
- коммуникативная (субъект взаимодействует с другим субъектом).

Создатели методического конструктора внеурочной деятельности Д.В. Григорьев и П.В.Степанов считают, что в школе целесообразно культивировать следующие её виды:

- игровая деятельность
- познавательная
- проблемно-ценностное общение
- досугово-развлекательная
- художественное творчество
- социальное творчество
- трудовая
- спортивно-оздоровительная
- туристско-краеведческая.

Основные направления	Виды деятельности
<ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-оздоровительное; • Художественно-эстетическое; • Научно-познавательное; • Военно-патриотическое; • Общественно-полезная деятельность; • Проектная деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая; • Познавательная; • Проблемно-ценностное общение; • Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); • Художественное творчество; • Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность); • Техническое творчество • Трудовая (производственная) деятельность; • Спортивно-оздоровительная деятельность. • Туристско-краеведческая деятельность.

Формы внеурочной деятельности школы по направлениям:

1. Общеинтеллектуальное:

- предметные недели;
- библиотечные уроки;

- конкурсы, экскурсии, олимпиады, конференции, деловые и ролевые игры и др.;
- участие в поисково-исследовательских конференциях на уровне школы, района, области;
- участие в олимпиадах;
- разработка проектов к урокам.

2. Спортивно-оздоровительное:

- организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований;
- проведение бесед по охране здоровья;
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток;
- участие в районных и республиканских спортивных соревнованиях.

3. Социальное:

- беседы, экскурсии, целевые прогулки, ролевые игры, наблюдения, опыты;
- практикумы, конкурсы, сюжетно - ролевая игра, игра – путешествие;
- участие в творческих конкурсах, в акциях;
- духовно-нравственное;
- беседы, экскурсии;
- участие и подготовка к мероприятиям;
- разработка проектов;
- сюжетно-ролевые игры.

4. Общекультурное:

- беседы, экскурсии;
- подготовка и участие в конкурсах;
- сюжетно-ролевые игры, игры – путешествия.

5. Духовно-нравственное:

- организация экскурсий, Дней театра и музея, выставок рисунков, поделок и творческих работ обучающихся;
- проведение тематических классных часов, встреч, бесед;
- участие в конкурсах, выставках детского творчества гуманитарного цикла на уровне школы, города, области.

Внеурочная деятельность имеет возможности (организационные, развивающие, кадровые и др.) для создания оптимальных условий, пространства для самореализации, активности, творческо-преобразующей деятельности, разностороннего гармоничного развития самоактуализирующей личности воспитанников в условиях коллективной творческой деятельности.

Процесс формирования личностных качеств у обучающихся предполагает создание педагогических условий во внеучебной деятельности (с учётом влияния других видов деятельности и условий жизнедеятельности ребёнка, поскольку качества формируются в целостном воспитательном аспекте личности и соотносятся с уровнем воспитанности человека), которые бы способствовали личностному росту обучающихся (повышение уровня сформированности социально значимых личностных качеств, ценностей) через создание у детей положительной мотивации, отношения к действительности и способам поведения. [12]

Ответственность за организацию внеучебной деятельности несут:

Администрация образовательного учреждения организует:

- процесс разработки и утверждения плана внеурочной деятельности;
- процесс разработки, рецензирования, утверждения программ, реализуемых в рамках внеурочной деятельности;
- контроль выполнения программ, реализуемых в рамках внеурочной деятельности;
- контроль ведения журналов внеурочной деятельности.

Классные руководители:

- в своей работе руководствуются должностной инструкцией классного руководителя;
- ведут разъяснительную работу среди родителей (законных представителей) обучающихся о значении и важности внеурочной деятельности для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов;
- осуществляют контроль посещаемости обучающимися занятий внеурочной деятельности.

Работники, привлекаемые к организации внеурочной деятельности обучающихся:

- деятельность работников образования регламентируется Уставом образовательного учреждения, Правилами внутреннего распорядка, локальными актами школы, должностными инструкциями;
- деятельность работников учреждений (организаций) партнеров в реализации внеурочной деятельности регламентируется договором/соглашением о сотрудничестве, должностными инструкциями работников;

Родители (законные представители) обучающихся:

- несут ответственность за посещение учащимися занятий внеурочной деятельности.

Контроль за выполнением плана и проведения занятий внеурочной деятельности может осуществлять заместитель директора по учебно-воспитательной работе/ заместитель директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

Направления контроля:

- оценка содержания и качества программ, реализуемых во внеурочной деятельности;
- выполнение плана внеурочной деятельности, организация проведения занятий внеурочной деятельности;
- мониторинг качества проведения внеурочных занятий в целях предупреждения перегрузки и утомляемости обучающихся, повышения их мотивации к посещению занятий;
- мониторинг достижения обучающимися результатов внеурочной деятельности. [4]

Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольно-оценочных процедур.

Программы организационных форм объединения обучающихся (кружков, студий, секций и т.д.), факультативных, индивидуально-групповых занятий составляются в соответствии с требованиями, предъявляемыми к

образовательным программам, не требуют лицензирования и могут быть рассчитаны на более короткий период времени (четверть/цикл, полугодие).

Программы, реализуемые во внеучебной деятельности школьников, могут быть разработаны образовательным учреждением самостоятельно (авторские) или на основе переработки примерных образовательных программ.

Программное обеспечение внеучебной деятельности опирается на социальный заказ, имеющиеся возможности и особенности образовательного процесса с целью максимального удовлетворения потребностей учащихся, его дифференциации и индивидуализации.

Программы, реализуемые во внеучебной деятельности, должны соответствовать нормативно-правовым требованиям, в том числе утвержденным СанПиН.

Выбор форм внеурочной деятельности должен опираться на гарантию достижения результата определенного уровня. При разработке программы необходимо выстраивать логику перехода от результатов одного уровня к результатам другого.

Программы необходимо согласовать на школьных методических объединениях, рассмотреть на методическом совете образовательного учреждения, обеспечить их внутреннее рецензирование. Программа утверждается директором школы, проходит внешнее рецензирование, если она авторская.

Модели организации внеурочной деятельности смогут осуществляться исходя из задач, форм и содержания внеурочная деятельность может осуществляться через:

- учебный план образовательного учреждения, а именно, через часть, формируемую участниками образовательного процесса (спецкурсы, школьные научные общества, секции, кружки, практикумы, клубы и т.д., проводимые в формах, отличных от учебной);
- дополнительные образовательные программы самого общеобразовательного учреждения (организация кружков, спортивно-оздоровительных секций и т.д.);

- образовательные программы учреждений дополнительного образования детей, а также учреждений культуры и спорта;
- организацию деятельности групп продленного дня;
- классное руководство (экскурсии, диспуты, круглые столы, соревнования, общественно полезные практики и т.д.);
- деятельность иных педагогических работников (педагога-организатора, социального педагога, педагога-психолога, тьютора, педагога-библиотекаря);
- инновационную (экспериментальную) деятельность по разработке, апробации, внедрению новых образовательных программ, в том числе, учитывающих региональные особенности. [1]

Воспитательные результаты внеучебной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

Первый уровень результатов — приобретение школьником 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 со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог культивирует здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником 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 про социальной среде. Именно в такой близкой

социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Также важны: приоритет нравственного и гражданского воспитания подрастающего поколения в условиях всестороннего развития личности обучающихся; создание системы стимулов для развития индивидуальности каждого обучающегося.

Из этого можно сделать вывод, о том, что внеучебная деятельность как целенаправленная деятельность вне уроков позволяет дополнить и обогатить развитие обучающихся, реализуемое на уроках.

Именно внеурочная деятельность способствует развитию коллективного творчества, формирует коммуникативные навыки, чувство ответственности, умения свободно мыслить, преодолевать барьер при обучении на уроке, создает условия для сотрудничества.

Во внеурочной деятельности развиваются навыки работы с дополнительной литературой умения планировать, анализировать и обобщать. Школа и общество неразделимы. [12]

1.3 Физкультурно-спортивный клуб как форма организации физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеучебной деятельности (на примере среднего школьного возраста)

Система образования видит свою задачу в том, чтобы обучающиеся имели полноценную возможность заниматься физической культурой и спортом не только через учебную, но и внеучебную деятельность.

Впервые во ФГОС предусмотрена организация внеучебной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, и формы для ее реализации (кружки, клубы, секции, студии, мероприятия).

Важное место в развитии внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Минобрнауки России отводит созданию школьных спортивных клубов.

Минобрнауки России 13 сентября 2013 г. издал приказ N 1065 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

Для достижения цели определены следующие задачи:

- создание оптимальных условий для вовлечения детей в активные занятия физической культурой и спортом;
- организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности;
- проведение массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и праздников, заложенные в плане внеучебной деятельности школы;
- осуществление профилактики асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта.

Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов в общеобразовательных организациях.

Методические рекомендации содержат следующие разделы:

- нормативные правовые основы деятельности школьных спортивных клубов;

- алгоритм создания ШСК; основные направления деятельности ШСК;
- управление деятельностью ШСК;
- кадровое и материально-техническое обеспечение деятельности ШСК;
- учет и отчетность деятельности школьного спортивного клуба;

Информационное обеспечение школьного спортивного клуба. Методические рекомендации направлены руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, письмом Минпросвещения России от 28.09.2021 № 06-1400.

Создание ШСК является инициативой школьного сообщества (ученического, родительского, педагогического и административного), которая играет определяющую роль в создании механизмов самоуправления в развитии физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни в общеобразовательной организации.

ШСК, создаваемые на базе общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного и среднего общего образования, осуществляют деятельность в следующих организационно-правовых формах:

- в качестве структурного подразделения общеобразовательной организации (деятельность осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, регламентируется локальными актами общеобразовательной организации, а также разработанным и утвержденным Положением о ШСК);
- в виде общественного объединения без образования юридического лица (деятельность осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995 г. N 82-ФЗ "Об общественных объединениях").

В сферу деятельности ШСК (на основании Устава) входят организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовка и формирование сборных школьных команд по видам спорта, участие в соревнованиях разных уровней (муниципального, окружного, городского, всероссийского), пропаганда основных идей физической культуры,

спорта и здорового образа жизни. Таким образом, ШСК может входить в сетевую структуру и представлять интересы своей общеобразовательной организации.

При сетевом взаимодействии каждая из входящих в структуру организаций может выступать как в роли управляемого субъекта (простого участника), так и в роли управляющего органа (организатора), или в роли координационного центра, осуществляющего руководство организациями - участниками мероприятия.

Целью деятельности ШСК являются вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой, школьным и массовым спортом, формирование здорового образа жизни, а также развитие и популяризация традиций региона в области физической культуры и спорта.

Приоритетными задачами деятельности ШСК могут являться:

- вовлечение обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в систематические занятия физической культурой и спортом;
- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в общеобразовательных организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе этапов Всероссийских соревнований обучающихся по различным видам спорта, проводимых в данных общеобразовательных организациях;
- развитие волонтерского движения по организации массовых мероприятий и пропаганде здорового образа жизни;
- повышение эффективности пропаганды идеи физической культуры, школьного и массового спорта и здорового образа жизни;
- содействие в создании условий для систематических занятий физической культурой (материально-технических, кадровых, психологических, маркетинговых [расширение спектра предлагаемых услуг]).

По содержанию ШСК может представлять разнообразные направления, включающие различные формы организации обучающихся, способствующие формированию здорового образа жизни, развитию физической культуры, школьного и массового спорта:

- освоение образовательных программ, позволяющих обучающимся значительно повысить интерес к учебному предмету "Физическая культура" и двигательной активности в целом;
- практико-ориентированная спортивная направленность (педагогическая, медико-биологическая, IT-технологии, менеджмент в спорте), которая позволит обучающимся осознанно выбрать в будущем спортивные профессии (тренера-преподавателя, спортивного юриста, спортивного врача, спортивного журналиста, менеджера в сфере спорта). Это в дальнейшем позволит готовить для профильных и других вузов конкурентоспособных специалистов;
- блок дополнительного образования, включающий спортивные секции по различным видам спорта (при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности по виду образования "дополнительное образование детей и взрослых");
- спортивно-массовое направление, включающее организацию и проведение социально значимых, спортивно-массовых мероприятий (соревнований, спартакиад, олимпиад) по различным видам спорта, включая национальные виды спорта (этнокультурный компонент);
- физкультурно-оздоровительное направление - это организация и проведение конкурсных мероприятий, Дней спорта, спортивных праздников, приуроченных к знаменательным датам, общественно значимым спортивным событиям (например, Олимпийским играм, Универсиадам и пр.);
- выявление на ранних этапах обучения способных и талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта с использованием образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также их тьюторское сопровождение;
- пропаганда физической культуры, школьного и массового спорта, здорового образа жизни, волонтерского движения для всех участников образовательных отношений.

Деятельность ШСК в общеобразовательной организации может осуществляться как внеурочная деятельность в рамках реализации основных

общеобразовательных программ, так и как деятельность по реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Рабочие программы внеурочной деятельности предназначены для обучающихся, осваивающих основные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Внеучебная деятельность является неотъемлемой частью основных общеобразовательных программ, участие в которых является обязательным. Решение о конкретном объеме часов внеучебной деятельности определяется образовательной программой, которая утверждается общеобразовательной организацией с учетом специфики выбора одного из направлений её деятельности, имеющегося в наличии кадрового и материально-технического ресурса организации, потребностей и интересов обучающихся, а также пожеланий их родителей.

Обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта не является обязательным и осуществляется на основе добровольного выбора.

Продолжительность дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования определяется общеобразовательной организацией.

Для обучающихся, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы, установлены рекомендуемый режим занятий и максимальная ежедневная нагрузка. В период каникул могут использоваться возможности организации отдыха детей с помощью тематических лагерных и профильных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательной организации, образовательных организаций дополнительного образования детей. Формы реализации физкультурно-спортивной деятельности определяются организацией самостоятельно.

Направления деятельности школьного спортивного клуба входят организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовка и формирование сборных школьных команд по видам спорта, участие в соревнованиях разных уровней (муниципального, окружного, городского, Всероссийского),

пропаганда основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В настоящее время создана нормативная база для общеобразовательных организаций в создании и обеспечении деятельности школьных спортивных клубов.

Так в Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст.28. «Физическая культура и спорт системе образования) указано, что в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом могут создаваться ШСК. (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (извлечения).

В федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.27. «Структура образовательной организации) определено, что спортивные клубы. Формирование системы школьных спортивных клубов является неотъемлемой частью реализации:

Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на период до 2027 года. Распоряжение правительства РФ от 23 января 2021 года № 122-р;

(План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года Распоряжение правительства РФ от 23 января 2021 года №122-Р).

Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2020 № 3081-р);

(Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 №3081- р).

Стратегии воспитания в Российской на период до 2025 года, утвержденный (распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года (совместный приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17 февраля 2021 года № 86/59);

Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года. Утверждена приказами Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17 февраля 2021 года № 86/59;

Приказа Минпросвещения России от 23 марта 2020 года №117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений, не являющихся юридическими лицами»); Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в общественных объединений), не являющихся юридическими лицами. Приказ Минпросвещения РФ от 23.03.2020 № 117.

В соответствии с перечнем поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 г. № Пр.-2397 к 2024 году должно быть завершено создание школьных спортивных клубов в общеобразовательных организациях. (Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания). Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 10 октября 2019 г.

Учет и отчетность деятельности школьного спортивного клуба:

Официальный учет всей работы ШСК ведется в журнале установленной формы по следующим разделам:

Состав Совета ШСК, комиссий, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и других специалистов в области физической культуры и спорта, осуществляющих свою деятельность в ШСК.

- состав занимающихся, расписание занятий, посещаемость;

- проведение физкультурно-спортивных мероприятий и результаты участия в соревнованиях.

Примерный перечень локальных актов школьного спортивного клуба:

- положение о ШСК (Устав ШСК);
- приказ по образовательной организации о создании ШСК (протокол заседания общего собрания о создании ШСК);
- должностные инструкции руководителя ШСК, педагогов дополнительного образования (учителей физической культуры, инструкторов по культуре);
- расписание занятий;
- списочный состав членов ШСК;
- журналы групп, занимающихся в спортивных секциях;
- положение о Совете ШСК;
- списочный состав Совета ШСК;
- протоколы заседания Совета ШСК;
- списочный состав физоргов;
- календарный план спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной, секционной и досуговой работы на учебный год;
- план спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий на учебный год;
- положения и отчеты о проведении спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально - значимых мероприятий;
- протоколы соревнований;
- дополнительные образовательные программы по направлениям деятельности;
- учебные планы к программам дополнительного образования;
- пакет документов по предупреждению травматизма;
- результаты и итоги участия в соревнованиях образовательной организации;
- копии годовых отчетов о проделанной работе.

Положение о ШСК или Устав ШСК должны предусматривать:

- название, цели ШСК, его организационно - правовую форму;
- структуру ШСК, руководящие и контрольно-ревизионные органы, территорию, в пределах которой данный ШСК осуществляет свою деятельность;
- условия и порядок приобретения и утраты членства в ШСК, права, права и обязанности членов данного клуба (только для ШСК, предусматривающего членство);
- компетенцию и порядок формирования руководящих органов ШСК, сроки их полномочий, место нахождения постоянно действующего руководящего органа;
- порядок внесения дополнений и изменений в Положение о ШСК (Устав);
- источники формирования денежных средств и иного имущества ШСК, права
- клуба и его структурных подразделений по управлению имуществом;
- порядок реорганизации и (или) ликвидации ШСК.

Положение о ШСК или Устав ШСК могут содержать описание символики данного объединения.

II. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

К теоретическим методам исследования относятся: анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация и моделирование.

Анализ — мысленное разложение исследуемого целого на составляющие, выделение отдельных признаков и качеств явления. Одно и то же явление можно анализировать по многим аспектам. Всесторонний анализ позволяет глубже раскрыть исследуемую проблему.

Синтез — это смысловое соединение исследуемых составляющих в единое целое. Если просто суммировать признаки явления, между ними не возникает логической системы, образуется лишь хаотическое накопление отдельных связей. Синтез — это соединение отдельных сторон предмета, явления в единое целое.

Анализ и синтез тесно связаны между собой в любом научном исследовании.

Анализ научно-методической литературы проводился на первом этапе работы. Была выбрана тема выпускной высококвалифицированной работы. По теме исследования было проанализировано 48 источников научно-методической литературы.

Педагогическое тестирование — это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

Педагогический тест — это инструмент оценивания обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения, обработки и анализа результатов.

С целью определения уровня физической подготовленности на различных этапах исследования применялось педагогическое тестирование:

Тесты специальной физической подготовки:

1. Перемещения в защитной стойке 3х3м 5 раз (с)
2. Бросок мяча на точность с расстояния 20 м дается 10 попыток
3. Ведение мяча «змейкой» 30 м

Тесты общей физической подготовки:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Педагогический эксперимент — это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. (И.П. Подласый).

Педагогический эксперимент — это активное вмешательство исследователя в изучаемое им педагогическое явление с целью открытия закономерностей и изменения существующей практики. (Ю.З. Кушнер).

В зависимости от цели, которую преследуют эксперимент, различают:

1) констатирующий, при котором изучаются вопросы педагогической теории и практики, реально существующие в жизни. Этот эксперимент проводится в начале исследования с целью выявления как положительных, так и отрицательных сторон изучаемой проблемы;

2) уточняющий (проверочный), когда проверяется гипотеза, созданная в процессе осмысления проблемы;

3) созидательно-преобразующий, в процессе которого конструируются новые педагогические технологии (например, вводятся новое содержание, формы, методы обучения и воспитания, внедряются инновационные программы, учебные планы и т.д.). Если результаты оказываются эффективными, а гипотеза подтверждается, то полученные данные

подвергаются дальнейшему научно-теоретическому анализу и делаются необходимые выводы;

4) контрольный – это завершающий этап исследования определённой проблемы; целью его является, во-первых, проверка полученных выводов и разработанной методики в массовой педагогической практике; во-вторых, апробация методики в работе других учебных заведений и педагогов; если контрольный эксперимент подтверждает сделанные выводы, исследователь обобщает полученные результаты, которые и становятся теоретическим и методическим достоянием педагогики.

Чаще всего выделенные виды эксперимента применяются комплексно, составляют целостную взаимосвязанную, последовательную парадигму (модель) исследования.

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «гандбол» формируется МБОУ КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебеда» г. Красноярска ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «гандбол» осуществляется в МБОУ КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебеда» г. Красноярска в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать более восьми часов.

Математическая статистика — раздел математики, разрабатывающий методы регистрации, описания и анализа данных наблюдений и экспериментов с целью построения вероятностных моделей массовых случайных явлений. В зависимости от математической природы конкретных результатов наблюдений, математическая статистика делится на статистику чисел, многомерный статистический анализ, анализ функций (процессов) и временных рядов, статистику объектов нечисловой природы.

Среднее арифметическое (в математике и статистике) — разновидность среднего значения. Определяется как число, равное сумме всех чисел множества, делённой на их количество. Является одной из наиболее распространённых мер центральной тенденции.

Среднеквадратичное отклонение (RMSD) или среднеквадратичная ошибка (RMSE)-это часто используемая мера различий между значениями (выборочными или популяционными значениями), предсказанными моделью или оценщиком, и наблюдаемыми значениями. RMSD представляет собой квадратный корень из второго выборочного момента разностей между прогнозируемыми значениями и наблюдаемыми значениями или среднее квадратичное этих разностей.

Критерий Стьюдента (t-тест) - это статистический метод, который позволяет сравнивать средние значения двух выборок и на основе результатов теста делать заключение о том, различаются ли они друг от друга статистически или нет.

Для обеспечения достоверности и обоснованности результатов

исследования применялись методы математической статистики: среднее арифметическое, среднее квадратичное отклонение, достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование и педагогический эксперимент проводились на базе МБОУ КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебеда» г. Красноярска. Были взяты две группы: экспериментальная группа в количестве 12 человек и контрольная группа в количестве 12 человек (возраст обучающихся 11-12 лет).

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся согласно общему плану, а в экспериментальной группе по разработанной программе спортивной подготовки физкультурно-спортивного клуба для обучающихся школьного возраста. Также проводились контрольные испытания для выявления физической подготовленности до и после эксперимента.

Исследование проводилось в три этапа в сроки с 2023 по 2024 год.

1 этап (сентябрь 2023 г.) – Теоретический: определялась актуальность, проблема исследования; определения объекта и предмета, цели и задачи, гипотезы и методов исследования; составление плана и разработки структуры исследования; изучение и анализ научно-методической литературы.

2 этап (ноябрь 2023 г. – март 2024 г.) – Экспериментальный: выбор средств и методов разработки дополнительной образовательной программы исследования ФСК; подготовка и выполнение экспериментальной работы; сбор и обработка данных, анализ полученных результатов.

3 этап (апрель – май 2024г.) – Аналитический: формирование выводов исследования, подготовка заключения работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Выводы

Совокупность результатов эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. В результате анализа теоретического и практического опыта по проблеме исследования выявлено, что среди обучающихся отмечается снижение мотивации к занятиям физической культуры и спорта и как следствие ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения.
Этим обусловлена необходимость вовлечения обучающихся физкультурное движение, что влечет за собой потребность в расширении сети дополнительно спортивных клубов, кружков, секций.
2. С учетом психологического и физиологического состояния (среднего школьного возраста) была разработана программа физкультурно-спортивного клуба «Чемпион», включая теоретические, технические и тактические компоненты с соответствующими заданиями когнитивной и деятельностной направленности.
3. В ходе реализации программы физкультурно-спортивного клуба «Чемпион» были визуализированы изменения повышения заинтересованности обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом и отмечены сдвиги в состоянии здоровья и повышения уровня физического развития.
По итогам проведенного эксперимента и реализации программы физкультурно-спортивного клуба «Чемпион» были выявлены достоверные различия в контрольной и экспериментальной группах.

Список использованных источников

1.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2023 №902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 г. № 71344 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС. 2018
7. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС. 2021
8. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина. 2019
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС. 2019
10. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия. 2021

11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. 2020
12. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт. 2022
13. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН. 2019
14. Игнатъева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС.2018
15. Игнатъева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России.2019
16. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годовичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России. 2022
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт. 2018
18. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение.2021
19. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение. 2019
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт.2022
21. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России). 2021
22. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс.2020
23. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатъева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР.2020

1.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
4. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация гандбола России» [Электронный ресурс]. URL: <https://rushandball.ru/>

