

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 1 год (5-7 классы)

Составитель: Чехлотенко В. В.

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим
объединением учителей
ОБЖ, физической культуры,
технологии, искусства
(протокол от 28.08.2023 г. №7)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 С. А. Попова

28.08.2023 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» для 5-6-7 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Политотдельской сош.

Цель курса: Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ Политотдельской сош: учебный курс предназначен для обучающихся 5-6-7 классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения:

- перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание на вытянутые руки на месте и в движении;
- размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны;
- выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- повороты кругом;
- ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- прогибание туловища;
- взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- ходьба с изменением направлений по сигналу учителя;
- ходьба с крестным шагом;
- ходьба с выполнением движений рук на координацию;
- ходьба с преодолением препятствий;
- понятия о спортивной ходьбе;
- ходьба с ускорением, по диагонали, кругом;
- переход с ускоренной ходьбы на медленную.

Бег:

- медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.;
- бег на 60 м. с низкого старта;
- эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки;
- бег с преодолением препятствий высотой до 30-40 см.;
- беговые упражнения;
- повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.;
- эстафетный бег по кругу;
- бег с ускорением на отрезке 30 м.;
- бег на 30 м. (3-6 раз);
- бег на отрезке 60 м. – 2 раза за урок.
- кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки:

- прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед;
- прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Метание:

- метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м.;
- метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений;
- метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол:

- закрепление правил поведения при игре в баскетбол;
- основные правила игры;
- остановка шагом;
- передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом;
- ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди;

- ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом;
- бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места;
- эстафеты с ведением мяча;
- прыжки со скакалкой до 1 мин.;
- выпрыгивания вверх (до 8-15 раз).

Русская лапта:

- игра по правилам;
- стойка игрока, перемещения;
- удары битой по мячу;
- осаливание и самоосаливание.

Пионербол:

- игра по правилам;
- передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении);
- перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста;
- подвижная игра: «Мяч среднему»;
- перемещение приставными шагами вдоль сетки;
- нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и баскетбола.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и

доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЭОР / ЦОР
«Легкая атлетика» 3 часа				

1	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м.). Бег с ускорением от 30-40 м.	Беседа. Практическое занятие	1	https://school-collection.edu.ru https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра с реагированием на внезапные команды.	Практическое занятие. Игра	1	
3	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.	Практическое занятие	1	
«Спортивные игры (русская лапта)» 5 часов				
4	ТБ на уроках по русской лапте. Стойка игрока, перемещения.	Беседа. Практическое занятие	1	https://school-collection.edu.ru https://kopilkaurokov.ru/fizkultura https://ruslapta.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220
5	Удары битой по мячу.	Практическое занятие.	1	
6	Осаливание и самоосаливание.	Практическое занятие.	1	
7	Игра в лапту. Финты.	Игра	1	
8	Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	Игра	1	
«Гимнастика с основами акробатики» 5 часов				
9	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Беседа. Практическое занятие	1	https://school-collection.edu.ru https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики), вис присев (девочки). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	Практическое занятие. Игра	1	
11	«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.	Практическое занятие	1	
12	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	Практическое занятие. Игра	1	
13	Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений).	Эстафета	1	
«Спортивные игры (баскетбол)» 3 часа				
14	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	Беседа. Практическое занятие	1	https://school-collection.edu.ru https://kopilkaurokov.ru

15	Бросок мяча. Игра (2*2, 3*3). Игра в мини-баскетбол.	Практическое занятие. Игра	1	u/fizkultura https://basketball- training.org.ua/about_si te
16	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0).	Практическое занятие.	1	
«Настольный теннис» 9 часов				
17	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Индивидуальная работа. Работа в парах.	1	https://school- collection.edu.ru https://kopilkaurokov.r u/fizkultura
18	Выбор ракетки и способы держания.	Практическое занятие	1	https://dlia- sporta.ru/glavnaia/vidy -sporta/nastolnyi- tennis/
19	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subj ect/lesson/1133/ https://sol- x.ru/sport/pingpong/
20	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Практическое занятие	1	
21	Игра в ближней и дальней зонах.	Практическое занятие	1	
22	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Практическое занятие	1	
23	Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Практическое занятие	1	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Практическое занятие	1	
25	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Практическое занятие	1	
«Спортивные игры (пионербол)» 5 часов				
26	ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	Беседа. Практическое занятие	1	https://school- collection.edu.ru https://kopilkaurokov.r u/fizkultura
27	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему».	Практическое занятие. Игра	1	
28	Перемещение приставными шагами вдоль сетки.	Практическое занятие.	1	
29	Нижняя прямая поддача в парах, в стенку, через ширину площадки.	Практическое занятие.	1	
30	Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием.	Практическое занятие.	1	

«Легкая атлетика» 4 часа

31	Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м.	Практическое занятие	1	https://school-collection.edu.ru
32	Бег со стартом из разных исходных положений. Круговая тренировка.	Практическое занятие	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Подъемы и спуски шагом и бегом. Подвижная игра: «Снайперы».	Практическое занятие. Игра	1	
34	Промежуточная аттестация: зачёт.	Соревнование	1	