

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 (8-9 классы)**

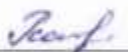
Составитель: Чехлотенко В. В.

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 курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» для 8-9 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 8-9 классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

## Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### Гимнастика и акробатика.

#### *Строевые упражнения:*

- закрепление всех видов перестроений;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
- построение в две шеренги;
- размыкание и перестроение в четыре шеренги;
- ходьба в различном темпе и направлениях;
- повороты в движении направо, налево.

#### *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:*

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;

- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

**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 на скорость (до 15-20 мин.);
- прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.;
- ходьба группами наперегонки;
- ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.;
- ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

**Бег:**

- бег в медленном темпе до 8-12 мин.;
- бег на 100 м. с различного старта;
- бег с ускорением;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (2 раза за урок);
- кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
- эстафета 4 по 100 м.;
- бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

**Прыжки:**

- выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
- выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
- прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями;
- прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.);
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- подбор индивидуального разбега;
- тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
- прыжок с разбега способом «перешагивание».

**Метание:**

- броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
- метание в цель;
- метание малого мяча на дальность с полного разбега;
- метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

**Волейбол:**

- техника приема и передачи мяча и подачи;
- наказания при нарушениях правил игры;
- прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
- верхняя прямая передача в прыжке;

- верхняя прямая подача;
- прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
- блок (ознакомление);
- прыжки вверх с места и с шага;
- прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
- упражнения с набивными мячами;
- верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
- передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;

- подачи нижняя и верхняя прямые.

#### ***Баскетбол:***

- правильное ведение мяча с передачей;
- броски в кольцо;
- ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
- передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
- подборание отскочившего мяча от щита;
- учебная игра по упрощенным правилам;
- ускорение 15-20 м. (4-6 раз);
- упражнения с набивными мячами 2-3 кг.;
- выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
- броски в корзину с разных позиций и расстояния.

#### ***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, мини-футбола и баскетбола.

#### ***Настольный теннис:***

- Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».
- Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.
- Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
- Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.
- Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.
- Упражнения с мячом и ракеткой.
- Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары и в игре.
- Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
- Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
- Игра у стола. Игровые комбинации.

### **Раздел 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 8-9 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 приобретается 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**

№ урока	Тема урока	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР / ЭОР
<b>«Легкая атлетика» 7 часов</b>				
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт.	Беседа. Практическое занятие	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2.	Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	Практическое занятие. Игра	1	
3.	Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60 м.	Эстафета	1	
4.	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). Подвижная игра: «Перестрелка».	Практическое занятие. Игра	1	
5.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Практическое занятие	1	
6.	Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку.	Практическое занятие	1	
7.	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	Практическое занятие	1	
<b>«Спортивные игры (волейбол)» 1 час</b>				
8.	ТБ на уроках по волейболу. Прием и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка».	Беседа. Практическое занятие. Игра	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>«Гимнастика с основами акробатики» 5 часов</b>				
9.	ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	Беседа. Практическое занятие	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
10.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	Практическое занятие. Эстафета	1	
11.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Практическое занятие.	1	



12.	Подъем махом назад в сед ноги врозь (мальчики); сед боком на нижней жерди, соскок (девочки).	Практическое занятие.	1	
13.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).	Практическое занятие.	1	
<b>«Спортивные игры (волейбол)» 3 часа</b>				
14.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	Практическое занятие.	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
15.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	Практическое занятие.	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
16.	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Практическое занятие.	1	
<b>«Настольный теннис» 8 часов</b>				
17.	Основные положения теннисиста.	Практическое занятие	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a>
18.	Исходные положения, выбор места.	Практическое занятие	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
19.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Практическое занятие	1	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/nastolnyi-tennis/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/nastolnyi-tennis/</a>
20.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/</a>
21.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1	<a href="https://sol-x.ru/sport/pingpong/">https://sol-x.ru/sport/pingpong/</a>
22.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Практическое занятие	1	
23.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Практическое занятие	1	
24.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Игра	1	
<b>«Спортивные игры (баскетбол)» 2 часа</b>				
25.	ТБ на уроках по баскетболу. Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2*2, 3*3).	Беседа. Практическое занятие	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
26.	Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол.	Практическое занятие. Игра	1	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>
<b>«Легкая атлетика» 5 часов</b>				
27.	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: «Защищай товарища».	Практическое занятие. Игра	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
28.	Прыжки через препятствие с грузом на плечах.	Практическое занятие	1	
29.	Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	Практическое занятие. Игра	1	
30.	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	Практическое занятие	1	
31.	Метание малого мяча. Упражнения	Практическое	1	

	на расслабление мышц рук после тренировки.	занятие		
<b>«Спортивные игры (футбол)» 3 часа</b>				
32.	ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу.	Беседа. Практическое занятие	1	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fi/zkultura">https://kopilkaurokov.ru/fi/zkultura</a>
33.	Нападения без атаки ворот.	Практическое занятие	1	
34.	Игра 3*3 с персональной защитой. Промежуточная аттестация: зачёт.	Практическое занятие	1	