

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рассмотрена  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии,  
искусства и ОБЖ  
Протокол № 5 от 21.06.2023 года

Утверждена  
Приказом директора МБОУ  
"Гимназия"  
от 10.08.2023г. № 244

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса "Школьный спортивный клуб"  
на курс основного общего образования

Направление: Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей,  
удовлетворению образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся, в  
том числе одаренных

Разработала:  
Зенина С.И.,  
учитель физической культуры  
первой квалифицированной категории.

г. Черногорск

2023 г.

### **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» направлена на привлечение обучающихся МБОУ «Гимназия» к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на всех ступенях образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный — нравственный — опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечение школьников к систематическому участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Цель данной программы** – создание условий для сохранения, укрепления и развития физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование у них здоровьесберегающего мышления и интереса к физической культуре и спорту, их успешная социализация посредством вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность школы и различные культурно-оздоровительные акции.

#### **Задачи:**

1. Вовлечь всех школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;
2. Осуществлять внеурочные мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития учащихся, навыков и умений в занятиях спортом, воспитанию стойкой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
3. Участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм ГТО;
4. Организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, после уроков, активно участвовать в соревнованиях и оздоровительных акциях.

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

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

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

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

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

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

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

### **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Модули программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

Модули программы		Класс				
		5	6	7	8	9
Модуль А	«Баскетбол»	12	12	12	24	24
Модуль В	«Волейбол»	12	12	12	24	24
Модуль С	«Футбол»	10	10	10	20	20
Всего		34	34	34	68	68

--	--	--	--	--	--	--	--

### **Модуль А: «Баскетбол»**

Модуль ориентирован на детей, участвующих или потенциально готовящихся к участию в спортивных соревнованиях различного уровня, школьных спартакиадах и т.п. В программе могут быть модули по всем видам спорта, входящим в программу спартакиады школьников. Цель, планируемые результаты, темы и их содержание конструирует учитель физической культуры. За основу конструирования и реализации данного модуля по баскетболу использована программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2013.

### **Модуль В: «Волейбол»**

За основу конструирования и реализации данного модуля можно взять Программу физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе автора В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. 5 – 11 класс», Москва «Просвещение», 2016

### **Модуль С: «Футбол»**

Реализация данного модуля предусматривает использование возможностей урочной деятельности по предмету « физическая культура», внеурочных секционных занятий.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний и включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части занятия обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, в том числе проектного или исследовательского характера, выбирают уровень их выполнения (базовый или повышенный), анализируют их, взаимодействуют в процессе их выполнения, коллективно решают.

В процессе прохождения по программе, наряду с традиционными занятиями используются современные образовательные технологии: деловые, ролевые, интеллектуальные игры, тренинги, исследовательская и проектная деятельность обучающихся, ИКТ-технологии и др., происходит процесс интеграции урочной и внеурочной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, как методологической основы ФГОС.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю в течение года. Всего – 34ч. (68ч.)

### **Календарно – тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Баскетбол</b>		
1.	Стойки и перемещения	1/2
2.	Остановки баскетболиста	1/2
3.	Передача и ловля мяча	1/2
4.	Ведение мяча	1/2
5.	Броски в кольцо	1/2
<i>Тактические действия:</i>		

6.	Игра в защите	1/2
7.	Игра в нападении	1/2
8.	Диагностирование и тестирование	1/2
9.	Двухсторонняя игра	1/2
10.	Судейство и организация соревнований	1/2
11.	Участие в соревнованиях	1/2
12.	Участие в соревнованиях	1/2
<b>Волейбол</b>		
13.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1/2
14.	Передача двумя руками назад	1/2
15.	Прямой нападающий удар	1/2
16.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1/2
17.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1/2
18.	Одиночное блокирование и страховка	1/2
19.	Двусторонняя учебная игра	1/2
20.	Двусторонняя учебная игра	1/2
21.	Командные тактические действия в нападении и защите	1/2
22.	Командные тактические действия в нападении и защите	1/2
23.	Судейская практика	1/2
24.	Соревнования	1/2
<b>Футбол</b>		
25.	Удары по мячу, остановка мяча	1/2
26.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1/2
27.	Отбор мяча, перехват мяча	1/2
28.	Выбрасывание мяча	1/2
29.	Техника игры вратаря	1/2
30.	Тактические действия, тактика вратаря	1/2
31.	Тактика игры в нападении и защите	1/2
32.	Судейская практика	1/2
33.	Соревнования	1/2
34.	Соревнования	1/2