

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа №5»

РАСМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.



И.Н. Новиков

Приказ №39к  
от «31» августа 2023г

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Школьного спортивного клуба  
«Чемпион»**

(6-8 классы)

2023 год

## Пояснительная записка

Занятия во внеурочной деятельности в школьном спортивном клубе являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; пропаганда здорового образа жизни; мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

На занятиях решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на внеурочной деятельности Школьного спортивного клуба является групповое учебно-тренировочное, соревновательное мероприятия, которые проводятся согласно календарному плану. Общее количество часов –34(1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 15 лет. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа внеурочной деятельности общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря

Внеурочные мероприятия составлены из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму

В ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для всех занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. В содержание занятий включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.)

Учащиеся старших классов, входящие в совет ШСК, помогают в организации и проведении различных мероприятий для начальной школы. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей: - подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); - основной, в которой выполняются упражнения в преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

#### **Планируемые результаты**

Посещая мероприятия внеурочной деятельности Школьного спортивного клуба должны быть достигнуты определённые результаты.

#### **Личностные результаты**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.
- умение планировать режим дня.
- знания о правильной осанке, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах передвижения.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся.
- умение оказывать помощь, корректно объяснять и объективно оценивать технику выполнения двигательных действий.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания в полном объеме.
- способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре.
- умение формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями.

Тематическое планирование составлено в соответствии с программой общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1– 11 классы». Москва, «Просвещение», 2007 год.

### Содержание

№ Раздел	Количество часов
1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
2. Лёгкая атлетика	4
3. Гимнастика	4
4. Волейбол	18
5. Футбол	3
6. Баскетбол	4
Итого:	34

### Календарно-тематическое планирование

Наименование темы	Дата
1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, подвижные игры	
Легкая атлетика	
2. Метание теннисного мяча с места, с разбега	
3. Эстафеты, старты с разных исходных положений	
4. Броски набивного мяча (1кг. 2кг)	
5. Кросс до 12 мин.	
Гимнастика	
6. Упражнения на развитие равновесия (гимнастическое бревно, скамейка)	
7. Акробатические упражнения на матах, профилактика сколиоза	
8. Упражнения с предметами и без, на месте и в движении	
9. Эстафеты с использованием гимнастических упражнения и инвентаря	
Волейбол	
10. Круговая тренировка	
11. Подвижные игры с мячом	
12. Игра в пионербол	
13. Техника выполнения нижней подачи	
14. Техника выполнения верхней подачи	
15. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу	
16. Игра в пионербол	

17. Эстафеты с мячом через сетку	
18. Эстафеты с элементами волейбола	
19. Подвижные игры	
20. Игра в пионербол с элементами волейбола	
21. Игра в пионербол с элементами волейбола	
22. Игра в пионербол с элементами волейбола	
23. Круговая тренировка	
24. Игра в волейбол, правила игры	
25. Игра в волейбол	
26. Игра в волейбол	
27. Игра в волейбол	
Футбол	
28. Удары на точность, силу, дальность	
29. Подвижные игры	
30. Игра в футбол	
Баскетбол	
31. Ведение, ловля и передача мяча (на месте, в движении)	
32. Эстафеты с элементами баскетбола	
33. Подвижные игры с элементами баскетбола	
34. Игра в баскетбол	