

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нетинская средняя общеобразовательная школа им. Ю. Лёвкина»

Выписка  
из основной образовательной программы основного общего образования

*Рассмотрено*

на МО классных руководителей

Рук.МО Г.И.Иванова / Фролова Н.В.

Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

*Согласовано*

Зам. дир. по УВР

С.И.Иванова / Землякова Е.В.

«28» августа 2023 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»  
для основного общего образования  
Срок освоения: 5 лет (с 5 по 9 класс)

Составитель:  
учитель Новиков А.А.

Выписка верна 28.08.2023

Директор школы



А.А.Мармазинская

2023

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Уставом МБОУ «Нетьинская СОШ им.Ю.Лёвкина»;
- Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 года. имеет социальное направление.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения 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 ступени основного 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.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

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 спортивноназначения.

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 результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

*Личностные результаты* освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты* освоения обучающимися программы по модулю «Медико-биологическая лаборатория» обучающиеся: по модулям спортивных секций обучающиеся научатся: по модулю «Психологическая служба» обучающиеся: по модулю «Туризм и краеведение» обучающиеся научатся: по модулю «Спортивный пресс-центр» обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- научатся применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;

- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;

- научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Воспитательные результаты* реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками 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 с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками 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 социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

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

<i>Модули программы</i>		Класс
		<b>5-9</b>
Модуль А	«легкая атлетика»	14

Модуль В	«гимнастика»	7
Модуль С	Спортигры «баскетбол, футбол».	7 8
	Всего	36

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 раз в неделю в течение года. Всего – 36ч.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание материала	Всего часов	Тео- рия	Прак тика	Дата План	Дата Факт

	<b>Сентябрь. Лёгкая атлетика 8час</b>	<b>4</b>				
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях физической культурой и спортом. Охрана труда при занятиях лёгкой атлетикой.  Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации.		+			
2	Спринтерский и эстафетный бег. Объяснение и демонстрация техники выполнения. Высокий старт. Ускорения. Встречная эстафета.		+	+		
3	Техника выполнения спринтерского и эстафетного бега. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег по дистанции. Финиширование. Подвижная игра «Догнать переднего»		+	+		
4	Прыжки в длину с места. Объяснение и демонстрация техники выполнения. Подвижная игра «Перепрыгни ручей»		+	+		
5	<b>Октябрь</b>  Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Прыжки на одной ноге.	<b>4</b>	—	—		
6	Тройной прыжок с места. Прыжковые движения ногами, подскоки, подпрыгивания.  Подвижные игры.			+		
7	Прыжки на заданную длину по ориентирам; с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зяц без логова», «Удочка», Эстафеты.			+		
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метании. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Через кочки и пенёчки».		+	+		
	<b>Ноябрь. Гимнастика 7час.</b>	<b>4</b>				
9(1)	Охрана труда при занятиях гимнастикой. Терминология гимнастики. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.		+			
10(2)	Висы и строевые упражнения. Объяснения и демонстрация техники выполнения. Вис		+	+		



	согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы. Подвижная игра «Запрещённое движение».					
11(3)	Подтягивания в висе. Подтягивание и поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д). Подвижная игра «Фигуры».			+		
12(4)	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд. Подвижная игра «Совушка».			+		
13 (5)	<b>Декабрь</b> Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Западня». Эстафеты с мячами.	<u>4</u>	— +	— +		
14(6)	Лазание по канату. Опорный прыжок. Объяснение и демонстрация техники выполнения. Подвижная игра «Удочка».		+	+		
	<b>Баскетбол 7 час.</b>					
15(1)	Охрана труда при занятиях баскетболом. Опорный прыжок. Равновесие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Светофор»		+	+		
16(2)	Правила игры в мини-баскетбол. Техника ведения и ловли мяча. Ведение мяча правой, левой рукой. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу приставными шагами».		+	+		
	<b>Январь</b>	<b>4</b>				
17(3)	Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении. Правила игры, судейство. Игра в мини-баскетбол.		+	+		
18 (4)	Ловля мяча. Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага). Терминология баскетбола. Двусторонняя игра 3х3.			+		
19(5)	Ведение мяча с изменением направления.			+		

	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу в обе стороны приставными шагами» Игра в мини-баскетбол.					
20	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации.  Здоровый образ жизни.		+			
	<b>Февраль</b>	<b>4</b>				
21(6)	Обучение техники и тактики баскетбола. Выбор места. Выход для получения мяча. Умение применять приёмы техники. Основы личной защиты. Противодействие в защите игроку с мячом.		+	+		
	<b>Футбол 8 час.</b>					
22(1)	Охрана труда при занятиях футболом. Правила игры в мини-футбол при занятиях в зале. Причины травм и их профилактика.		+			
23(2)	Удары по мячу носком ноги по неподвижному мячу в стену в ворота шириной 2-2,5м. с расстояния 3-4м. с места.  Игра в мини-футбол.			+		
24	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.  Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.		+			
	<b>Март</b>	<b>4</b>				
25(3)	Удары с разбега по неподвижному мячу. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в парах, с места. Двусторонняя игра.		+	+		
26(4)	Удары серединой подъёма. (имитация удара по мячу. С места (разбега) по неподвижно лежащему мячу, с постепенным увеличением силы удара. Игровое упражнение «Снайпер»			+		
27(5)	Ведение мяча по прямой, по извилистой линии, между предметами обводя их, по коридору (шириной 2м и длиной 10м.) постепенно уменьшая его ширину. Игра в мини-		+	+		

	футбол.					
28(6)	Произвольное ведение мяча любым способом  Обучение тактики игры в футбол. Умение применять приёмы техники. Игровое задание «Кто быстрее». Двусторонняя игра.		+	+		
	<b>Апрель</b>	<b>4</b>				
29(7)	Основы личной защиты. Тактические действия в нападении. Стандартные положения и умение пробивать штрафные удары. Игра в мини-футбол.		+	+		
	<b>Легкая атлетика 6 час.</b>					
30(1)	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.		+	+		
31(2)	Равномерный бег до 2,5км. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Многоскоки. Подвижные и спортивные игры.		+	+		
32(3)	Равномерный бег до 3км. чередующийся с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Броски набивного мяча. Подвижные и спортивные игры.			+		
	<b>Май</b>	<b>4</b>				
33(4)	Кросс по пересечённой местности. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности 8x20 – 100 метров. Спортивные игры.			+		
34(5)	Равномерный бег до 2км. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.			+		
35(6)	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Метание мяча весом 150гр. Подвижные и спортивные игры.			+		
36	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Спортивные игры.			+		