

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №144 ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.Ф. УСТИНОВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

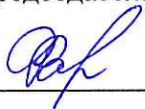
РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
естественно-научного цикла

Протокол №1

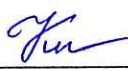
от «29» августа 2024

Председатель МО

 /Фалина И.В./

ПРОВЕРЕНО

Заместителем директора

 /Кипарисова И.В./  
«26» августа 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школа №144  
г.о.Самара

 /Волохова Т.В./  
«30» августа 2024 г.  
Приказ  
от «30» августа 2024 №205



**Рабочая программа**  
**«Школьный спортивный клуб «Витязь»**  
**2024-2025 учебный год**

## 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 Школа № 144 г.о. Самара;

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 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.

Цель программы: создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма; систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Содержание курса

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-



силовые и силовые качества.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов, 1 раз в неделю (2 часа). Участники программы: учащиеся 5-11 классов

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 организывает 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, ФГОС СОО.

#### Учебно-тематический план

| №     | Название темы                                                                                           | Количество часов |                       |                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|       |                                                                                                         | всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1     | Вводное занятие. ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий | 1                | 1                     | -                    |
| 2     | Легкая атлетика                                                                                         | 8                | В течении занятия     | 8                    |
| 3     | Спортивные игры                                                                                         | 18               |                       | 18                   |
| 4     | Подвижные игры                                                                                          | 7                |                       | 7                    |
| ИТОГО |                                                                                                         | 34               | 1                     | 34                   |

#### Календарно-тематическое планирование

| №               | Тема учебного занятия                                                         | Количество часов | Форма занятия                   | ЭОР/ЦОР                                                                                                              |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика |                                                                               |                  |                                 |                                                                                                                      |
| 1               | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. | 1                | Беседа.<br>Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |



|           |                                                                             |   |                         |                                                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2         | Терминология.<br>Упражнения на развитие<br>быстроты                         | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 3         | Бег на короткие дистан-<br>ции, низкий старт                                | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 4         | Передача эстафетной<br>палочки, особенности                                 | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 5         | Судейство в беге и прыж-<br>ках. Прыжок в длину.                            | 1 | Беседа                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 6         | Прыжок в длину с места<br>с разбега.                                        | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 7         | Эстафетный бег, упраж-<br>нения на развитие ско-<br>ростно-силовых качеств. | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 8         | Метание мяча в цель и на<br>дальность.                                      | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 9         | Упражнения на развитие<br>выносливости. Игровые<br>эстафеты                 | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| Баскетбол |                                                                             |   |                         |                                                                                                                      |
| 1         | Техника безопасности на<br>баскетболе.<br>Основная стойка                   | 1 | Беседа                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 2         | Правила игры. Техника<br>передвижений.<br>Остановки и передачи<br>мяча.     | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 3         | Правила судейства. Веду-<br>ние и передачи мяча в<br>движении.              | 1 | Беседа                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 4         | Броски мяча с места и в<br>движении.                                        | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 5         | Система личной защиты.<br>Штрафной бросок мяча в<br>корзину                 | 1 | Практическое<br>занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |

|                |                                                                             |   |                             |                                                                                                                      |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6              | Подстраховка. Выбивание мяча.                                               | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 7              | Разбор результатов игры. Перехват мяча.                                     | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 8              | Правила игры в стритбол. Игра 3х3                                           | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 9              | Правила игры в стритбол. Игра 3х3                                           | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| Волейбол       |                                                                             |   |                             |                                                                                                                      |
| 1              | Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты. | 1 | Беседа/Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                              |
| 2              | Техника приёма мяча в парах, в четверках                                    | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>                                                            |
| 3              | Передача и прием мяча после передвижений                                    | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                              |
| 4              | Техника владения мячом: нижняя прямая подача                                | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>                                                            |
| 5              | Техника владения мячом: верхняя прямая подача                               | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                              |
| 6              | Нападающий удар. Тактика игры в защите                                      | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>                                                            |
| 7              | Техника нападения у сетки                                                   | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                              |
| 8              | Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра                          | 1 | Беседа/Практическое занятие | <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>                                                            |
| 9              | Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра                          | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                              |
| Подвижные игры |                                                                             |   |                             |                                                                                                                      |
| 1              | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.              | 1 | Беседа/Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 2              | Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»                                              | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 3              | Игра «Третий лишний», «Внимание».                                           | 1 | Практическое занятие        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |



|       |                                       |    |                      |                                                                                                                      |
|-------|---------------------------------------|----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4     | Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».   | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 5     | Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу». | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 6     | Эстафета с элементами равновесия      | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| 7     | Игра «Лепта»                          | 1  | Практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a> |
| ИТОГО |                                       | 34 |                      |                                                                                                                      |