



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школа № 544 Санкт-Петербурга
Протокол № 10 от 31 мая 2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 544
Санкт-Петербурга
И.В. Васинович
Приказ № 484 от 7 июня 2023

Рабочая программа

внеурочного курса

«Школьный спортивный клуб»

(является частью основной образовательной программы школы)

для 7 классов

на 2023 -2024 учебный год

срок реализации 1 год

Разработчик:
Иванов Максим Петрович

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» имеет спортивно-оздоровительную направленность, разработана в соответствии с документами: – Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Закон об образовании 2013 – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);

– Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 878-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

– Инструктивно-методическое письмо КО от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБОУ школы №544;

– План внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год основного общего образования (ФГОС) для 7 классов ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 часу в неделю). Курс предназначен для учащихся 7 классов.

Целью курса по внеурочной деятельности является 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.

Общая характеристика курса ВД

Программа включает в себя три раздела: *легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры*. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса ШСК ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 7 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014

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.

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.

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, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

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

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	14
Итого:		34 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД

Содержание программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), 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 развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности ШСК обучающиеся:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

– М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.

– В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

– Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

– Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей 1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

2. Технические средства обучения

2.1. Мультимедийный центр 2.2. Компьютер

2.3. Учебные кинофильмы 2.4. Аудиозаписи

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

3.1. Мяч малый (теннисный) 3.2. Палка гимнастическая 3.3. Обруч гимнастический

3.4. Корзина для переноски мячей 3.5. Конусы

Подвижные и спортивные игры

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные 3.7. Стойки волейбольные универсальные 3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное 3.10. Свисток

3.11. Скакалки

3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 3.13. Компрессор для накачивания мячей

3.14. Легкий резиновый мяч 3.15. Кубики

Измерительные приборы

3.16. Секундомер

Измерительная рулетка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	ЭОР
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38 http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура https://www.fizkult-ura.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1	
3	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1	
4	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1	
5	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1	
6	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	
7	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Метание мяча в цель и на дальность.	1	
9	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	
10	Круговая тренировка	1	
11	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1	
12	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	1	
13	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	1	
14	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1	
15	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1	
16	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	1	
17	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием.	1	
18	ОРУ. Перестрелка	1	
19	ОРУ. Пионербол.	1	
20	ОРУ. Пионербол.	1	
21	Техника безопасности на волейболе . Правила игры.	1	

	Основная стойка, эстафеты.		
22	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1	
23	Передача и прием мяча после передвижений.	1	
24	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1	
25	Нападающий удар.	1	
26	Техника нападения у сетки.	1	
27	Тактика игры в защите	1	
28	Техника безопасности на баскетболе . Основная стойка	1	
29	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	1	
30	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	1	
31	Броски мяча с места и в движении.	1	
32	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	1	
33	Подстраховка. Выбивание мяча.	1	
34	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	1	