

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнечуманская средняя общеобразовательная школа Баевского района  
Алтайского края»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического Совета.  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора школы  
№32 от 30.08.2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
ШСК «Юниор»  
2024-2025 учебный год  
(1 час в неделю, 34 часа)

Карнаухов Сергей Викторович  
руководитель ШСК «Юниор»

## **Пояснительная записка**

Представленная рабочая программа *составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.).
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования от 08.04.2015 г.
- Письмом Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
- Письмом «Об организации внеурочной деятельности».
- Учебным и воспитательным планами МБОУ «Нижнечуманская СОШ»

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми. Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдаться лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Юниор».

### **Направления деятельности Школьного спортивногклуба**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются

проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);  
выявление лучших спортсменов класса, школы;  
награждение грамотами и дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;  
поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;  
пропаганда физической культуры и спорта в школе;  
участие учеников в спортивных конкурсах.  
проведение дней здоровья в школе;  
информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

### **Актуальность и новизна программы.**

**Актуальность** программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-9-х классов школы;

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

**Приоритетное назначение** программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 5-11 классов.

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цели программы:**

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и **здоровому** образу жизни.

#### **Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:**

Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;

Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;

Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Предметные:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

### **Организация работы** спортивного клуба школы

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре Карнаухов С.В.

**Организация работы Клуба** Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-11 классов

### **Права и обязанности** членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

### **Планирование работы клуба**

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год. Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта: легкой атлетике, лыжам, волейболу, теннису и ОФП. План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы

Календарный план спортивно-массовых мероприятий

МБОУ «Нижнечуманская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

Дата проведения	Наименование мероприятия	Участники мероприятий	Ответственные за проведение мероприятий
<b>Сентябрь</b>			
02.09-06.09	Планирование работы. Составление учебного плана. Набор учащихся в спортивные секции. Составление расписания работы спортивных секций.		Учитель физической культуры.
09.09-13.09	Школьные соревнования по лёгкой атлетике	Учащиеся 5-9 классов.	Учитель физической культуры
21.09	Участие в районных соревнованиях по лёгкой атлетике	Учащиеся 5-9 классов.	Учитель физической культуры
27.09	Школьный день здоровья	1-11 классы	Учитель физической культуры
<b>Октябрь</b>			
04.10	Легкоатлетический кросс «Золотая осень».	5-11 классы	Учитель физической культуры, классные руководители.
09.10	Участие в районных соревнованиях кросс «Золотая осень»	5-11 классы	Учитель физической культуры
28.09-05.10	Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.	5-11 классы	Учитель физической культуры
<b>Ноябрь</b>			
10.11	Спортивные состязания «Весёлые старты»	1-4 класс	Учитель физической культуры, классные руководители
14.11-18.11	Соревнования по настольному теннису	5-8 класс. 9-11 класс	Учитель физической культуры
28.11	Участие в районных соревнованиях по настольному теннису.	5-8,9-11 классы	Учитель физической культуры
<b>Декабрь</b>			
12.12-16.12	Соревнования по лыжным гонкам	5-8 классы. 9-11 классы.	Учитель физической культуры, классные руководители.
24.12	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам.	5-8 классы. 9-11 классы.	Учитель физической культуры
<b>Январь</b>			
16.01-20.01	Сдача нормативов комплекса ГТО	5-11 классы	Учитель физической культуры
28.01	Участие в районных соревнованиях комплекса ГТО	5-11 классы	Учитель физической культуры
<b>Февраль</b>			
18.02	Участие в районных соревнованиях по лыжным	5-11 классы	Учитель физической культуры

	гонкам		
21.02	Весёлые старты, посвящённые 23 февраля	1-4 классы	Учитель физической культуры, классные руководители.
Март			
6.03-10.03	Соревнования по волейболу	7-11 классы	Учитель физической культуры
18.03	Участие в районных соревнованиях по волейболу	7-11 классы	Учитель физической культуры
Апрель			
10.04-14.04	Президентские спортивные игры и состязания	1-11 классы	Учитель физической культуры, классные руководители.
29.04	День здоровья	1-11 классы	Учитель физической культуры, классные руководители.
24.04-28.04	Соревнования по лёгкой атлетике	9-11 классы	Учитель физической культуры
Май			
04.05	Легкоатлетическая эстафета посвящённая Дню Победы.	1-11 классы	Учитель физической культуры, классные руководители.
13.05	Участие в районных соревнованиях по лёгкой атлетике	9-11 классы	Учитель физической культуры
24.05	Соревнования ГТО	5-7,8,10 классы	Учитель физической культуры

Тематическое планирование.

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре и ШСК в школе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Требования к спортивной одежде.	
2	ОРУ. Техника низкого и высокого старта. Бег30м.	1
3	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 30 м.	1
4	ОРУ.. Бег 60 м.	1
5	ОРУ. Техника метания малого мяча. Метание м / м с разбега на дальность.	1
6	ОРУ в движении, без предметов. Челночный бег 4х10 м.	1
7	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1
8	ОРУ. Беговые упражнения. Бег в среднем темпе 1000 м.	1
9	ОРУ. Правила игры в волейбол.	1

10	ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча.	1
11	ОРУ. Верхний и нижний приём мяча.	1
12	ОРУ. Подача мяча. Тактические действия в волейболе.	1
13	ОРУ. Учебная игра в волейбол.	1
14	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1
15	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра.	1
16	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Игра Волейбол.	1
17	ТБ при занятиях лыжами. Подготовка и хранение инвентаря.	1
18	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом	1
19	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
20	Техника конькового хода	1
21	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
22	Преодоление дистанции 1 км и 2 км.	1
23	Преодоление подъёмов и спусков	1
24	Торможение. Техника торможения.	1
25	Преодоление дистанции 3 км и 5 км.	1
26	Преодоление дистанции 3 км и 5 км.	1
27	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 60 м и 100 м.	1
28	ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1
29	ОРУ. СБУ. Бег 400 м.	1
30	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель.	1
31	Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1
32	Кроссовый бег 1500 м	1
33	ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1
34	Кроссовый бег 2000 м.	1