

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону  
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение № 2  
к Основной образовательной программе ООО  
Приказ № 423 от 29 августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Школьный спортивный клуб»  
6 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся спортивно – оздоровительного направления Школьный спортивный клуб для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся.

Рабочая программа разработана с учётом:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897);
- Федеральной основной образовательной программы основного общего образования.

### Актуальность курса.

Программа внеурочной деятельности Школьного спортивного клуба направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно- нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира.

Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность учащихся связана с решением задачи по заранее поставленной цели. Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в юном возрасте, так как на этот период приходится ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы Школьного спортивного клуба по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются пять возрастных модулей: для обучающихся 6 классов. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности ребенка, необходимых для решения поставленных задач.

В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы, его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;
- принцип стимулирования и мотивации учебно- познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения;
- принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

-использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане. Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы основного общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности.

Программа Школьного спортивного клуба по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности». В соответствии с учебным планом в 6 классах отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часа внеурочной деятельности в год.

Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности.

**Цель программы** — развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

Обучающие: ознакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности; знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия (комплекса занятий); знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия (комплекса занятий); знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты; составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий, вносить корректировки в программу занятий, делать выводы; иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении; проводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие: формирование универсальных учебных действий; расширение кругозора; обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников; развитие физических качеств; развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания; развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы; на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные: способствовать повышению личной уверенности у каждого участника Спортивного клуба, его самореализации и рефлексии; развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий; вдохновлять детей на развитие коммуникабельности; воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ; дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностьную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

Категория обучающихся. Курс структурирован по пяти возрастным модулям: 6 классы.

Формы организации внеурочной деятельности. Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

Срок реализации курса. Каждый модуль программы рассчитан на 1 год обучения. Объем занятий в год – 34 часа. Режим занятий. Продолжительность занятия составляет не более 40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

### **Метапредметные результаты освоения программы курса.**

Личностные. У обучающихся будут сформированы: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи; способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности; положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом; установка на укрепление и сохранение здоровья средствами физической культуры и спорта.

Ученик получит возможность для формирования: внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к учебе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно- познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности / неуспешности внеучебной деятельности; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру как значимую сферу человеческой жизни; стойкости интереса к ведению здорового образа жизни.

### Регулятивные

Обучающиеся научатся: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность научиться: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. Правильно и адекватно оценивать состояния своего организма во время физической нагрузки и принимать меры по стабилизации работы физиологических систем организма.

### Познавательные

Обучающиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; строить сообщения, проекты в устной и письменной форме; проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах.

Обучающиеся получат возможность научиться: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;

### Коммуникативные

Обучающиеся научатся: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся получают возможность научиться: учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты освоения программы.**

#### Программные требования к знаниям

К окончанию обучения обучающиеся должны знать:

- принципы и систему планирования занятий на учебный год,
- основные термины гимнастики, разновидности гимнастики, содержание вида спорта гимнастика - историю появления гимнастики, историю гимнастики в нашей стране, роль гимнастики в жизни человека
- простейшие методы функциональной диагностики
- общее строение человека, систем органов
- принципы совершенствования физических качеств
- технические аспекты спортивных игр, гимнастики и легкой атлетики.

#### Программные требования к умениям и навыкам

К окончанию обучения обучающиеся должны уметь:

- применять инструментальной функциональной диагностики на практике
- оперировать основными гимнастическими терминами и понятиями
- определять общее преобладание определенных физических качеств, на основании чего делать вывод о успешности выбора вида спорта;
- анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, выделять главное, формулировать выводы, выявлять закономерности,
- работать с источниками информации, представлять информацию в различных видах, преобразовывать из одного вида в другой,
- пользоваться словарями, энциклопедиями и другими учебными пособиями;
- взаимодействовать с другими обучающимися в спортивных играх

- демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств -анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, выделять главное, формулировать выводы, выявлять закономерности

- применять простейшие тактические приемы в спортивных играх

- демонстрировать технику выполнения элементов различных видов спорта, уметь применять элементы техники на практике: ведение мяча, передачи мяча различными способами, броски мяча в корзину(баскетбол) передачи мяча, подачи мяча (волейбол);

- соблюдать основные правила спортивных игр,

- анализировать свои действия, сопоставлять с другими занимающимися, правилами игры и эталонным образцом выполнения.

Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности.

Работа обучающихся оценивается по трехуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний и низкий.

#### **высокий уровень:**

- обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;

- проявляет инициативу;

- не пропускает занятия без уважительной причины;

- демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций;

- владеет на высоком уровне приобретаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;

- демонстрирует высокий (для своего возраста) уровень физической подготовки.

#### **средний уровень:**

- обучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;

- проявляет хороший уровень знаний и компетенций;

- инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в предлагаемом поле деятельности;

- в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;

- демонстрирует средний (для своего возраста) уровень физического развития.

#### **низкий уровень:**

- обучающийся демонстрирует достаточную ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;

- посещает занятия от случая к случаю;

- показывает удовлетворительный уровень знаний и компетенций;

- в целом слабо владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями, и навыками;

- демонстрирует недостаточный (для своего возраста) уровень физического развития

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание	Дата
Раздел 1. Вводные занятия.			
1.1. Техника безопасности на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятиях	Беседа (0,5 час)	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных и экстремальных ситуациях, правила пользования спортивными объектами.	
1.2. Основы планирование тренировочных занятий на учебный год	Беседа (0,5 час)	Основные правила составления учебно-тренировочного графика спортсмена на предстоящий учебный период	
Раздел 2. Основные понятия			
2.1. основы гимнастики.	Беседа (2 часа)	Основные термины гимнастики, структура и уникальность вида спорта, разновидности гимнастики.	
2.2. История зарождения и развития гимнастики.	Беседа (2 часа)	История появления гимнастики, история гимнастики в нашей стране, гимнастика в жизни человека.	
Раздел 3. Организация занятий			
3.1. Методы функциональной диагностики.	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Определение индивидуального тренировочного пульса, определения функциональной работоспособности, Гарвардский степ-тест.	
3.2. Основные анатомии и физиологии.	Беседа (2 часа)	Строение скелета человека, основные группы мышц, система органов, функциональное назначение костей, тканей и органов.	
Раздел 4. Общая физическая подготовка			
4.1. Развитие физических качеств	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Основные принципы улучшения показателей физических качеств человека, определение предрасположенности к преобладанию тех или иных физических качеств.	
Раздел 5. Специальная физическая подготовка			
5.1. Баскетбол	Практическое занятие (7 часов)	Передачи мяча со сменой мест, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы взаимодействия игроков.	
5.2. Волейбол	Практическое занятие (7 часов)	Прием и передачи мяча в движении, основные атакующие действия игроков, обманные удары, основы тактики.	
5.3. Легкая атлетика	Практическое занятие (3 часов)	Специальные беговые упражнения, техника бега на короткие дистанции, особенности финиширования.	
5.4. Основы гимнастики	Практическое занятие (6 часов)	Простые акробатические соединения	
ИТОГО		34 часа	