

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 124 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО Протокол  
от «22» 08 2024 г. № 1  
Руководитель МО  
И.А. Горобец

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
И.А. Горобец  
«22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
«ЛИЦЕЙ № 124 ГО. ДОНЕЦК»  
О.А. Усатюк  
Приказ от «23» 08 2024 № 247



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«ОЛИМПИЕЦ»

Рабочую программу составил(а):

Горобец И.А.  
Мещерякова М.А.  
учитель(а) физической  
культуры

## 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 ГБОУ «Лицей № 124 г.о. Донецк»»;

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 обучающихся 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 лицея.

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 лицея, 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, 34 часа, 1 раз в неделю (1 час).  
Участники программы: учащиеся 8-9 классы

## **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;
- научиться 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 – обучающийся знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в лицее, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение обучающимися 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 обучающихся между собой на уровне класса, лицея, 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 – обучающийся ценит общественно-полезную деятельность в лицее и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности лицея.

Третий уровень результатов - получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды лицея. Обучающийся 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.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий. Легкая атлетика	9	2	9
2.	Спортивные игры	18	В течение занятия	18
3.	Подвижные игры	7		7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				

1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
10.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
11.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
12.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
13.	Броски мяча с места и в движении.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
14.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
15.	Подстраховка. Выбивание мяча.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
16.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
17.	Правила игры в стритбол. Игра 3x3	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
18.	Правила игры в стритбол. Игра 3x3	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
19.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
20.	Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>



21.	Передача и прием мяча после передвижений.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
22.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
23.	Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
24.	Нападающий удар. Тактика игры в защите	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
25.	Техника нападения у сетки.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
26.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
27.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа - опрос. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				
28.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
29.	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
30.	ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание».	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
31.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
32.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
33.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
34.	ОРУ. Игра «Лапта»	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

В данном документе пронумеровано и  
прошнуровано \_\_\_\_\_ лист \_\_\_\_\_  
( всего 111 )  
Директор \_\_\_\_\_ О.А. Усатюк

