

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Государственное казённое общеобразовательное специальное  
учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области**

**ГКО СУВУ г. Октябрьска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
методического  
объединения педагогов  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместителем директора  
по учебно-воспитательной  
работе ГКО СУВУ  
г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Бибинина С.Ю.  
«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№ 97-од от «30» августа 2024 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_ Дамм В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб «Чемпион»  
для 6-9 класса основного общего образования

Составитель:  
Крылов Олег Владимирович

**г. Октябрьск, 2024 год**

Основой курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб Чемпион» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

**Целями данного курса являются:**

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований основного общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

**Задачи курса:**

**1. Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**2. Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

**3. Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**4. Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы ШСК являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы ШСК являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы ШСК являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов, тем            | Всего часов |
|-------|---------------------------------------|-------------|
|       | <b>Легкая Атлетика</b>                | <b>10</b>   |
| 1     | Равномерный бег (7 мин).              | 1           |
| 2     | Равномерный бег (9 мин).              | 1           |
| 3     | Чередование бега и ходьбы.            | 1           |
| 4     | Медленный бег. (10 мин).              | 2           |
| 5     | Кросс (1 км.).                        | 1           |
| 6     | Бег на результат (30, 60 м).          | 1           |
| 7     | Бросок мяча в горизонтальную цель.    | 1           |
| 8     | Эстафета с мечом.                     | 2           |
|       | <b>Шахматы</b>                        | <b>11</b>   |
| 9     | Вводный урок. Шахматная нотация - азы | 1           |
| 10    | Дебют - начало партии                 | 1           |
| 11    | Стратегия и тактика в шахматах.       | 2           |
| 12    | Комбинации                            | 2           |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 13 | Позиционная игра  | 2         |
| 14 | Лечение от зевков   | 2         |
| 15 | Малофигурный, пешечный эндшпиль   | 1         |
|    | <b>Настольный теннис</b>  | <b>13</b> |
| 16 | Краткий обзор развития настольного тенниса в России.<br>Оборудование и инвентарь. | 1         |
| 17 | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.                                  | 1         |
| 18 | Общая и специальная подготовка  | 2         |
| 19 | Основы техники и тактики игры   | 2         |
| 20 | Технические элементы игры   | 2         |
| 21 | Игра в парах  | 3         |
| 22 | Контрольные игры. Посещение соревнований  | 2         |
|    | <b>ИТОГО:</b>   | <b>34</b> |