

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 «22» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора  
по учебно-воспитательной  
работе ГКО СУВУ  
г. Октябрьска  
Бибинина С.Ю.  
«22» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№ 92-од  
от «22» августа 2025 г.  
Директор  
Дамм В.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Школьный спортивный клуб Чемпион»

для обучающихся 10-11 классов среднего общего образования

Составитель:  
Крылов Олег Владимирович

г. Октябрьск, 2025 год

Основой дополнительной общеобразовательной программы «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 данной программы являются:

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

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

Задачи программы:

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, двигательно-координационных 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. 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>