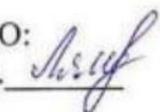
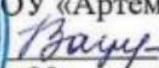


Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Иркутской области  
Управление образования г.Бодайбо и района  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО «Гармония»  
от «30 » августа 2023г  
протокол № 1  
руководитель МО:  
Лямбурцева Е.В. 



«УТВЕРЖДАЮ»

директор МКОУ «Артемовская СОШ»  
 А.В. Ваулина  
от «30» августа 2023 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб «Формула успеха»  
(7 класс)

Автор-составитель:  
учитель физической культуры

Пнёв Алексей Николаевич

п. Артемовский, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Формула успеха» для обучающихся 7 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 в редакции приказа от 31.12.2015г. № 1577; на основании Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Артемовская СОШ»

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб «Формула успеха» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- принцип системности (предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности (определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности);
- принцип вариативности (предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи).

**Цель** программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Формула успеха»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Таким образом, программа «Школьный спортивный клуб «Формула успеха»: является одним из механизмов реализации Программы развития УУД, обеспечивающим развитие всех групп метапредметных УУД и вносящим вклад в достижение личностных результатов. При этом содержание индивидуальной, групповой и коллективной

деятельности, связанное с предметом, определяет ее возможности в достижении предметных планируемых результатов. Программа «Школьный спортивный клуб «Формула успеха»: усиливает вариативную составляющую программы учебного предмета «Физическая культура», связанную с углубленным изучением отдельных аспектов курса физической культуры 7 класса.

Учет результатов освоения курса фиксируется в рамках Портфолио учащегося в виде творческих работ (дипломы, грамоты, фотоматериалы), подготовленных с использованием ИКТ; результатов участия в спортивных соревнованиях разного уровня, в обязательном порядке в муниципальных спортивных праздниках, акциях, марафонах, спартакиадах и соревнованиях.

Курс реализуется в течение учебного года в количестве 34 часов в 7 классе.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## 1. Содержание курса внеурочной

### деятельности 7 класс

Основное содержание по темам	Формы организации	Виды деятельности
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
<p>Техника выполнения низкого старта; Стартовый разгон; Бег по дистанции; Техника движения рук вбеге; Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»; Техника приземления; Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания; Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м; Прыжки в длину с разбега; Прыжки в длину с разбега; Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики</p>	<p>Эстафеты Соревнования Дни здоровья</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность  Познавательная деятельность Досугово-развлекательная деятельность</p>
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<p>Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола; Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком; Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте. Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте. Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока. Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой. Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления. Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. Соревнования по баскетболу. Т/б при занятиях в/б. История развития Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте. Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б. Передачи снизу</p>	<p>Эстафеты  Соревнования  Смотры</p>	<p>Игровая деятельность  Спортивно-оздоровительная деятельность  Познавательная деятельность Досугово-развлекательная деятельность</p>

<p>двумя на месте. Челночный бег 4х9м. Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.</p> <p>Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи. Передачи над собой.</p> <p>Техника нижней прямой подачи. Передачи над собой.</p> <p>Совершенствование нижней прямой подачи</p> <p>Соревнования по пионерболу, волейболу.</p> <p>Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.</p>		
--	--	--

## Тематическое планирование

### 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Техника выполнения низкого старта	1
2	Стартовый разгон	1
3	Бег по дистанции	1
4	Техника движения рук в беге	1
5	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1
6	Техника приземления	1
7	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1
8	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1
9	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1
10	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1
11	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1
12	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1
13	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1
14-15	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	2
16	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1
17	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1
18	Соревнования по баскетболу	1
19	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1
20	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1
21	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1
22	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1
23	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4х9м.	1
24	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1
25	Передачи после перемещения вперёд. Техника	1

	нижней прямой подачи.	
26	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1
27	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1
28	Соревнования по пионерболу	1
29	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1
30	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
31	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2х2) с расстояния 3-4 м.	1
32	Прыжки в длину с разбега	1
33	Прыжки в длину с разбега	1
34	Итоговое занятие	1
ВСЕГО ЧАСОВ:		34