

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя образовательная школа № 21  
имени Героя Советского Союза Юдина Александра Дмитриевича»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб «Триумф»**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

5 – 11 классы

Составитель: Ковалева С.С.,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

г. Северодвинск  
2023

## **Цели и задачи программы**

### **Цели программы:**

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

### **Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:**

Привлечь обучающихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;

Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;

Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

## **Целевая группа**

Программа школьного спортивного клуба разработана для обучающихся 5 – 11 классов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Заседания актива спортивного клуба.

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами) по играм баскетбол, пионербол, футбол.

Пропаганда физической культуры и спорта в школе:

- проведение классных часов по ЗОЖ;
- участие учеников в спортивных конкурсах;
- проведение дней здоровья в школе;
- поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;
- выявление лучших спортсменов класса, школы;
- награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях.

Организация и проведение спортивных мероприятий в рамках региональной спартакиады детей с ОВЗ.

Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Заседание актива СК «Триумф». Тема: «Назначение ответственных за мероприятия»

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами)  
 Проведение классных часов по ЗОЖ.  
 Участие в городской спартакиаде по разным видам спорта.  
 Организация и проведение спортивных мероприятий в рамках региональной спартакиады детей с ОВЗ.  
 Участие учеников в спортивных конкурсах.  
 Проведение дня здоровья в школе.  
 Обучение судейству по игре пионербол.  
 Обучение судейству по игре баскетбол.  
 Обучение судейству по игре волейбол.  
 Подготовка школьных спортивных мероприятий.  
 Проведение школьных соревнований по триатлону.  
 Заседание актива СК «Триумф». Тема: «Назначение ответственных за мероприятия»  
 Первенство школы по стрельбе.  
 Первенство школы по лыжным гонкам.  
 Подготовка и проведение военно-спортивной игры «Зарничка».  
 Подготовка и проведение военно-спортивного конкурса «Один день из жизни молодого бойца»  
 Проведение конкурса фотоколлажей «Спортсмены класса».  
 Подготовка и проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!»  
 Подготовка и проведение соревнований по биатлону, посвященному памяти А.Чернышева.  
 Подготовка и проведение военно-спортивного конкурса «А ну-ка, парни!»  
 Выявление лучших спортсменов  
 Награждение лучших спортсменов и команд-победителей  
 Обучение судейству по игре футбол  
 Первенство школы по футболу  
 Заседание актива СК «Триумф» по теме «Подведение итогов».

### **Формы работы**

Беседы, практическое занятие, беседа с игровыми элементами, деловая игра, мастер-класс, классный час, диагностика, анкетирование, проекты.  
 Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.  
 Медицинский контроль.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>ЦОР</b>
1	Заседание актива СК «Триумф» Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами)	Диагностика, анкетирование	
2	Проведение классных часов по ЗОЖ	Информационный час	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>

3	Проведение классных часов по ЗОЖ	Информационный час	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>
4	Проведение классных часов по ЗОЖ	Информационный час	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>
5	Организация и проведение спортивных мероприятий в рамках региональной спартакиады детей с ОВЗ	Проекты	
6	Участие учеников в спортивных конкурсах	Проекты	
7	Участие учеников в спортивных конкурсах	Проекты	
8	Проведение дня здоровья в школе	Мастер-класс	
9	Обучение судейству по игре пионербол	Беседа с игровыми элементами	
10	Обучение судейству по игре баскетбол	Беседа с игровыми элементами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/training/#137981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/training/#137981/</a>
11	Обучение судейству по игре волейбол	Беседа с игровыми элементами	<a href="https://fvor.ru/wp-content/uploads/2022/01/Судейское-руководство-и-инструкции_220105_104737.pdf">https://fvor.ru/wp-content/uploads/2022/01/Судейское-руководство-и-инструкции_220105_104737.pdf</a>
12	Подготовка внутришкольных мероприятий	Практическое занятие	
13	Подготовка внутришкольных мероприятий	Практическое занятие	
14	Подготовка внутришкольных мероприятий	Практическое занятие	
15	Подготовка внутришкольных мероприятий	Практическое занятие	
16	Подготовка внутришкольных мероприятий	Практическое занятие	
17	Организация и проведение спортивных мероприятий в рамках региональной спартакиады детей с ОВЗ	Мастер-класс	
18	Проведение школьных соревнований по триатлону.	Практическое занятие	<a href="https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-triatlon-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/">https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-triatlon-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/</a>
19	Заседание актива СК «Триумф» Тема: «Назначение ответственных за мероприятия»	Деловая игра	
20	Первенство школы по стрельбе	Практическое	

		занятие	
21	Соревнования по стрельбе	Практическое занятие	
22	Первенство школы по лыжным гонкам	Практическое занятие	
23	Подготовка и проведение военно-спортивной игры «Зарничка».	Практическое занятие	
24	Подготовка и проведение военно-спортивного конкурса «Один день из жизни молодого бойца»	Практическое занятие	
25	Проведение конкурса фотоколлажей «Спортсмены класса»	Практическое занятие	
26	Подготовка и проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Практическое занятие	
27	Подготовка и проведение соревнований по биатлону, посвященному памяти А.Чернышева	Практическое занятие	
28	Подготовка и проведение военно-спортивного конкурса «А ну-ка, парни!»	Практическое занятие	
29	Выявление лучших спортсменов	Практическое занятие	
30	Награждение лучших спортсменов и команд-победителей	Практическое занятие	
31	Организация и проведение спортивных мероприятий в рамках региональной спартакиады детей с ОВЗ	Практическое занятие	
32	Обучение судейству по игре футбол	Беседа с игровыми элементами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/</a>
33	Первенство школы по футболу	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/</a>
34	Заседание актива СК «Триумф» Тема: «Подведение итогов»	Деловая игра	

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные:

- 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.

### Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- На основании спортивных побед присваиваются награды. Все спортивные грамоты, завоеванные спортсменами, выдаются им на руки, а ксерокопии вывешиваются на стенде клуба.

#### **Тематика классных часов по ЗОЖ**

##### **1 класс**

Режим дня  
Уход за зубами  
Забота о глазах  
В гостях у Мойдодыра  
Один дома

##### **2 класс**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.  
Правильное питание  
О витаминах  
Правильная осанка  
Пожарная безопасность в школе и дома

Игры и игрушки.

Жадность и жадины.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым катания на перилах и т.д.

и жадным.

### **3 класс**

Как предостеречь себя от вредных привычек.

Кто нас лечит?

Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах

Осторожно - электричество

Правила поведения на воде

Осторожно – лед. Правила поведения на льду

Почему мы часто говорим неправду?

Надо уметь сдерживать себя.

Правила поведения за столом

### **5 класс**

Принципы рационального питания.

Здоровые привычки - здоровый образ жизни

Тренировка памяти.

Память и обучение.

Чем заняться после школы.

Как выбирать себе друзей.

Памятные даты моей семьи.

Газеты и журналы моей семьи.

Профессии милосердия и добра.

### **7 класс**

Питание и восстановление.

Пищевые добавки и витамины

Стрессы и их влияние на здоровье.

Правильное дыхание.

Привычки и здоровье

Токсичные вещества и ПАВ

Умение управлять собой

Ответственность и безответственность. Что

прячется за этими словами?

Компьютер в жизни человека.

Безопасность в доме

Падение с высоты. Опасность открытого окна,

Правила безопасности при катании на велосипеде

Что делать если не хочется идти в школу.

Мы пришли во владения природы

**4 класс**

Утомление и переутомление. Учимся отдыхать

Как сделать сон полезным.

Движение – это жизнь

Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги.

Опасность при пользовании пиротехническими

средствами

Укусы зверей, змей, насекомых

Оказание первой помощи при простых травмах

Мой компьютер – плюсы и минусы.

Почему мы часто не слушаем родителей?

Как следует относиться к наказаниям.

Культура поведения

### **6 класс**

От чего зависит рост и развитие организма.

Физические особенности развития мальчика и

девочки.

Твоя нервная система

Утомление и переутомление.

Я - дома, я - в школе, я - среди друзей.

Иметь своё мнение – это важно?!

Нехорошие слова.

Обычаи и традиции народов мира.

Мир энциклопедий.

### **8 класс**

Мальчик или мужчина

Великий женский секрет

Эмоции и двигательная активность.

Как развивать свой интеллект?

Здоровый образ жизни - главное условие

профилактики возникновения вредных привычек

Портрет друга, которого я хотел бы иметь

Люди, на которых хотелось бы быть похожим.

Что меня радует и огорчает в школе.

Страна, в которой мне хотелось бы жить.

Нет терроризму

### **9 класс**

- Видео-диспут по профилактике вредных привычек «Чья сторона»
- Никотин, алкоголь, наркотики.
- Питание и здоровье.
- Кризисные состояния у подростков
- "Экзамены без стресса".
- Чувство взрослости. Что такое?

- Я имею право Чувство взрослости. Что такое?
- Я имею право на ...
- Пивной алкоголизм – беда молодых
- Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».