

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Тоцкий район

МБОУ Пристанционная ООШ

РАССМОТРЕНО

МО учителей
предметников

_____ Никифорова Н.В.

Протокол №2
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

_____ Вязовкина Н.А.

Протокол №2
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
Пристанционная ООШ

 _____ Радаева Н.В.

Приказ № 145
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
школьного спортивного клуба «Горячая девятка»
для обучающихся 6 – 9 классов**

пос. Пристанционный 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа школьного спортивного клуба «Горячая девятка» по спортивно - оздоровительному направлению для учащихся 6-9 классов подготовлена для систематизации взаимодействия семьи и школы в области физической культуры и здорового образа жизни.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Руководящими нормативными актами в этом направлении являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 23.06.2014 № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 06.04.2015 № 78-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ президента РФ от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года"(от 07.08.2009 № 1101-р)
8. Приказ "О плане мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020года"(от 14 марта 2016 г. № 245)
9. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».
10. Концепция модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации. С изменениями от 2017г.

Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию программы деятельности школьного спортивного клуба для обучающихся 6-9 классов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа школьного спортивного клуба «Горячая девятка» ставит своей целью сформировать у учащихся и других участников образовательного процесса устойчивую потребность в здоровом образе жизни, в творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации активного и здорового досуга.

Для достижения цели программа формулирует задачи практической деятельности в сферах личностного совершенствования, организационной направленности и информационного обеспечения.

В программе представлен комплекс форм и методов деятельности школьного спортивного клуба.

Возраст участников ШСК от 11 лет и старше.

Деятельность членов клуба объединяет все виды, в которых возможно и целесообразно решение задач их развития и социализации. Формы участия родителей и учителей призваны дополнить, усилить мотивацию детей к физически активной и социально значимой деятельности.

Для занятий имеются все условия: действуют спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, лыжная база. Имеется спортивный инвентарь, в полном объеме обеспечивающий учебную и физкультурно-спортивную деятельность школы.

Спортивные объекты школы многофункциональны: они предназначены для спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастикой и фитнесом, для активного досуга семей учащихся, учителей и сотрудников.

Режим занятий и мероприятий ШСК ориентирован на вторую половину дня и выходные дни.

Результатом реализации программы должна стать неснижаемая динамика участия школьников в спортивных секциях, участия в мероприятиях по ЗОЖ, ВФСК ГТО школьников. Победы и призовые места соревнованиях и в творческих конкурсах физкультурно - спортивной направленности.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная деятельность			
Работа с кадрами ШСК	- анализ работы ШСК 2022-2023гг; - обеспечение ШСК педагогическими кадрами.	Август-сентябрь 2023г	Заместитель директора школы по воспитательной работе
Собрание Совета ШСК, планирование и организация деятельности ШСК, составление расписания занятий ШСК	- составление и утверждение планов работы ШСК на 2023-2024 уч. год (план работы ШСК, план спортивно-массовых мероприятий);	Август-сентябрь 2023г.	Заместитель директора школы по воспитательной работе, руководитель ШСК
Методическая деятельность			
Разработка, изменение и дополнение программы ШСК	- анализ действующей программы; - внесение изменений и дополнений.	В течение года	Заместитель директора школы по ВР
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	- участие в методических объединениях педагогов; - участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом.	В течение учебного года	председатель Совета ШСК, педагоги
Участие в конкурсах разного уровня - районных, региональных,	- поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям;	В течение учебного года по плану	руководитель ШСК

федеральных	- непосредственное участие в соревнованиях; - подведение итогов.		
Связь с образовательными, досуговыми и административными учреждениями (социальное партнерство):			
Связь со школами района	- обмен информацией; - проведение совместных мероприятий.	В течение учебного года	Заместитель директора школы по ВР, руководитель ШСК
Связь организациями дополнительного образования, в том числе, со спортивными школами	- контакт с базовыми учреждениями физкультурно-спортивной направленности; - проведение общих мероприятий.	В течение учебного года	Заместитель директора школы по воспитательной работе, руководитель ШСК
Связь с административными учреждениями, осуществляющими координационную функцию	- предоставление и согласование планов работы ШСК и отчетов о деятельности ШСК;	В течение учебного года	Заместитель директора школы по воспитательной работе, руководитель ШСК
Осуществление контроля над работой ШСК			
Контроль ведения отчетной документации в ШСК	- проверка и корректировка планов; - проверка ведения документации.	В течение учебного года	Заместитель директора школы по ВР
Контроль посещения занятий детьми, контроль количественного состава.	- посещение занятий с целью контроля;	В течение учебного года	Заместитель директора школы по ВР
Контроль над соблюдением графика работы ШСК	- посещение занятий;	В течение учебного года	Заместитель директора школы по ВР
Контроль над выполнением программ ШСК, анализ результативности деятельности ШСК.	- проверка отчетной документации; - анализ мероприятий.	В течение и в конце учебного года	Заместитель директора школы по ВР, руководитель ШСК
Физкультурно-оздоровительная и спортивно - массовая работа			
Проведение спортивных праздников, спортивных акций и др. спортивных мероприятий	- подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; - проведение мероприятий; - анализ мероприятий.	В течение учебного года	руководитель ШСК, члены ШСК

Проведение спортивных соревнований	<ul style="list-style-type: none"> - составление плана проведения спортивных соревнований; - комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях; - работа с командами по подготовке к соревнованиям; - проведение соревнований; -подведение итогов. 	В течение учебного года	руководитель ШСК, члены ШСК
------------------------------------	--	-------------------------	-----------------------------

4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- а) усвоения краеугольного принципа физической культуры – отношения к здоровью как безусловной ценности человека;
- б) высокий уровень развития личностных качеств (воля, характер, стремление к саморазвитию, коммуникабельность, аналитические, организационные способности и др.);
- в) уважительное отношение к традициям, к старшему поколению, патриотизм.

Метапредметные:

- а) способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность, ставить цели и достигать их;
- б) способность противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- в) способность построить позитивное общение с окружающими; г) способность диагностировать состояние своего организма, владение способами самоконтроля

ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МАССОВЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
МБОУ ПРИСТАНЦИОННАЯ ООШ НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Наименование.	Сроки	Место проведения	Ответств.	Участники
1.	Всероссийский день бега «Кросс наций - 2023»	Сентябрь	стадион	Учитель физкультуры	1-9класс.
2.	Товарищеские игры по мини-футболу «Мы, против терроризма»	Октябрь	Спортзалшколы	Учитель физкультуры	5-9 класс
3.	Осенний фестиваль ГТО	октябрь	Стадион «Урожай», ФОК «Колос»	Учитель физкультуры	1-9 класс
4.	Подготовка и участие в военно-спортивных соревнованиях	ноябрь-декабрь	Спортзал ОУ	Учитель физкультуры	5-9 класс
5.	Соревнования по настольному теннису	январь	Школа	Учитель физкультуры	5-9 классы
6.	Спортивные мероприятия, посвящённые «Лыжне России - 2024»	Январь	Спорт.площадка школы	Учитель физкультуры	1-9 класс
7.	Спортивная игра «А ну-ка, парни!»	Февраль	Спортзал школы	Учитель физкультуры	5-9 класс
8.	Мероприятия в рамках проведения «Президентских игр и состязаний» школьный и муниципальный этап	Март-апрель	Спортплощадки	Учитель физкультуры	5-9 класс
9.	Школьные соревнования по пионерболу, посвященные Международному женскому Дню «Вперед, девочки!»	март	Спортивный зал	Учитель физкультуры	5-9 классы
10.	Подготовка и участие в военно-спортивных соревнованиях «Зарница»	апрель	Стадион, спортивный зал	Учитель физкультуры	7-9 класс
11.	Соревнования по лёгкой атлетике	апрель	Стадион школы	Учитель физкультуры	5-9 класс

12.	Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО	В течение года	Стадион, спортивный зал	Учитель физкультуры	1-9 класс
13.	Подготовка к районным соревнованиям	В течение года	Стадион, спортивный зал	Учитель физкультуры	1-9 класс
14.	Подведение итогов года	май	Актовый зал школы	Администрация школы	1-9 класс

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ занятия	Часы	Содержание 34 часа (разделы программы). Для учеников 6 класса
Раздел 1. Лёгкая атлетика (6 ч)		
1.	1	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетики.
2.	1	Низкий старт. Ускорение.
3.	1	Бег с ускорением до 80-90 метров.
4.	1	Техника прыжка в высоту.
5.	1	Совершенствование с 7-9 шагов с разбега.
6.	1	Бег на 100 метров на результат.
Раздел 2. Комплекс ГТО (8 часов)		
7.	1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.
8.	1	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.
9.	1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500 -1000м.
10.	1	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
11.	1	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.
12.	1	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.
13.	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м,60м,100м – работа рук, ног, корпуса.
14.	1	Выполнение нормативов комплекса
Раздел 3. Строевая подготовка (4 часа)		
15.	1	Строевой расчёт. Строи.
16.	1	Строй и его элементы.
17.	1	Развёрнутый и походный строй.
18.	1	Управление строем.
Раздел 4. Лыжная подготовка (5 часов)		
19.	1	Первичный инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.
20.	1	Попеременный двухшажный ход.
21.	1	Одновременный бесшажный ход.
22.	1	Попеременный двухшажный ход.
23.	1	Одновременный бесшажный ход.
Раздел 5. Мини-футбол (5 часов)		
24.	1	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по мини – футболу.
25.	1	Правила игры. Техника передвижения игрока. Подвижная игра.
26.	1	Удар внутренней стороной стопы. Подвижная игра.
27.	1	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Подвижная игра.
28.	1	Ведение мяча. Подвижная игра.
Раздел 1. Лёгкая атлетика 6 часов)		
29.	1	Повторный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.
30.	1	Эстафетный бег на стадионе 4x100 метров.
31.	1	Совершенствование бега на 600 метров.
32.	1	Учетный урок, бег на 600 метров.
33.	1	Норматив на оценку: 30 м с высокого и низкого старта. Удержание тела в виси на перекладине (д); подтягивания на перекладине (м)
34.	1	Норматив на оценку: 60 м с высокого и низкого старта. Подвижные игры.

№ занятия	Часы	Содержание 34 часа (разделы программы). Для учеников 7 класса
Раздел 1. Лёгкая атлетика (6 ч)		
1.	1	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги».
2.	1	11-13 шагов разбега (совершенствование).
3.	1	Бег 60 метров с максимальной скоростью.
4.	1	Метание м/мяча (150 г) в цель с 16-18м.
5.	1	Метание м/мяча (150 г) в цель с разбега.
6.	1	Техника длительного бега в равномерном темпе 12-15 минут.
Раздел 2. Комплекс ГТО (8 часов)		
7.	1	Бег на короткие дистанции на результат.
8.	1	Обучение финальному усилию в метании с места.
9.	1	Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты.
10.	1	Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.
11.	1	Сдача контрольного норматива. Метание мяча весом 150 гр, гранаты.
12.	1	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов.
13.	1	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.
14.	1	Выполнение нормативов комплекса
Раздел 3. Строевая подготовка (4 часа)		
15.	1	Строевая стойка. Повороты на месте.
16.	1	Строевая стойка. Размыкание, смыкание в шеренги.
17.	1	Строевая стойка и выполнение команд.
18.	1	Движение походным шагом.
Раздел 4. Лыжная подготовка (5 часов)		
19.	1	Совершенствование.
20.	1	Коньковый ход.
21.	1	Спуск в высокой стойке.
22.	1	Подъем «ёлочкой».
23.	1	Спуск в высокой стойке. Дистанция 1км без учета времени.
Раздел 5. Мини-футбол (5 часов)		
24.	1	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Подвижная игра.
25.	1	Удар носком. Подвижная игра.
26.	1	Удар серединой лба на месте. Подвижная игра.
27.	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижная игра.
28.	1	Ведение мяча в различных направлениях с сопротивлением защитника. Подвижная игра.
Раздел 1. Лёгкая атлетика 6 часов)		
29.	1	Повторный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.
30.	1	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
31.	1	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега.
32.	1	Бег 2000 метров.
33.	1	Совершенствование техники бега на 100 метров.
34.	1	Учетный урок, бег на 100 метров.

№ занятия	Часы	Содержание 34 часа (разделы программы). Для учеников 8 класса
Раздел 1. Лёгкая атлетика (6 ч)		
1.	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
2.	1	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.
3.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4.	1	Бег 2000-2500м в сочетании сдыханием.
5.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
6.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая ,специальная).
Раздел 2. Комплекс ГТО (8 часов)		
7.	1	Прыжок в длину. Одинарный, Тройной.
8.	1	Прыжок в длину с места на результат.
9.	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
10.	1	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
11.	1	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
12.	1	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
13.	1	Сдача контрольного норматива на гибкость.
14.	1	Выполнение нормативов комплекса
Раздел 3. Строевая подготовка (4 часа)		
15.	1	Движение строевым шагом.
16.	1	Движение бегом.
17.	1	Повороты в движении.
18.	1	Походный шаг с поворотами в движении.
Раздел 4. Лыжная подготовка (5 часов)		
19.	1	Скользкий шаг.
20.	1	Классический ход. Дистанция 2км без учета времени.
21.	1	Торможение «плугом».
22.	1	Игры на лыжах.
23.	1	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.
Раздел 5. Мини-футбол (5 часов)		
24.	1	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Подвижная игра.
25.	1	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра.
26.	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подвижная игра.
27.	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижная игра.
28.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Подвижная игра.
Раздел 1. Лёгкая атлетика (6 часов)		
29.	1	Совершенствование техники бега на 400 метров.
30.	1	Учетный урок, бег на 400 метров.
31.	1	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги».
32.	1	Повторное пробегание 30м – 3-4 раза, 60м – 3-4 раза.
33.	1	Кроссовый бег без учета времени.
34.	1	Эстафетный бег на стадионе 4x100 метров.

№ занятия	Часы	Содержание 34 часа (разделы программы). Для учеников 9 класса
Раздел 1. Лёгкая атлетика (6 ч)		
1.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
2.	1	Бег на 30-60м в сочетании сдыханием.
3.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью
4.	1	Интервальная тренировка - Выполнения упражнений в макс. темпе.
5.	1	Кросс по пересечённой местности.
6.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
Раздел 2. Комплекс ГТО (8 часов)		
7.	1	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.
8.	1	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
9.	1	Сдача контрольного норматива на гибкость.
10.	1	Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.
11.	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – сдача контрольного норматива.
12.	1	Обучение стрельбе из пневматической винтовки.
13.	1	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням.
14.	2	Выполнение нормативов комплекса
Раздел 3. Строевая подготовка (4 часа)		
15.	1	Строевой шаг с поворотами в движении.
16.	1	Отдание воинского приветствия на месте и в движении.
17.	1	Выход из строя и возвращение в строй.
18.	1	Подход к начальнику и отход от него.
Раздел 4. Лыжная подготовка (5 часов)		
19.	1	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени.
20.	1	Катание с горок.
21.	1	Подъем «полу ёлочкой».
22.	1	Торможение «плугом».
23.	1	Встречные эстафеты на лыжах.
Раздел 5. Мини-футбол (5 часов)		
24.	1	Обманные движения (финты). Подвижная игра.
25.	1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра.
26.	1	Закрепление техники перемещений и владения мячом. Подвижная игра.
27.	1	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Подвижная игра.
28.	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подвижная игра
Раздел 1. Лёгкая атлетика (6 часов)		
29.	1	Метание малого мяча на дальность с разбега. Удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивания на перекладине (м), подвижные игры.
30.	1	Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков.
31.	1	Норматив на оценку – прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе до 800 м.
32.	1	Норматив – челночный бег 4*9 м. Бег 400 м в медленном темпе.
33.	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков.
34.		Кросс 3 км. Подведение итогов по л/а.