

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Северного
муниципального округа Новосибирской области Остяцкая основная
школа**

ПРИНЯТО
протокол заседания методического
объединения учителей
от 19 августа 2026 г. №1

Согласовано
И.о. заместителя директора по
УВР
 Т.Г. Гончарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности школьного спортивного клуба
«Планета Спорт»
для основного общего образования (2-9 класса)

Составитель: Голосков А.И.

с. Остяцк, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности ШСК, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и является частью основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ Остяцкой ОШ (далее ООП ООО МКОУ Остяцкой ОШ).

Секция ШСК (школьный спортивный клуб) реализуется за счёт внеурочной деятельности по выбору обучающихся 2-9 классов в форме секции. Данный курс направлен на общеинтеллектуальное развитие обучающихся и рассчитан на 34 учебных часов из расчета 1 учебный час в неделю.

Секция ШСК в основном общем образовании изучается с целью: содействовать укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- создание положительного отношения школьников к участию в спортивно - оздоровительной деятельности детского дома - школы, города;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностными результатами:

У обучающегося будут сформированы:

- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- активность включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты:

Познавательные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;*
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;*
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта.*

Регулятивные

Обучающийся научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а так же осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Мониторинг уровня физической подготовленности. (входная и итоговая диагностика)

Контрольные упражнения для мальчиков.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30 м. (с.)	4.7	5.1	5.3
2	Скоростные	Бег 60 м. (с.)	8.2	9.2	9.6
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (см.)	215	190	170
4	Скоростно - силовые	Метание набивного мяча 1 кг. (см.)	695	530	430
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	12	8	6

Контрольные упражнения для девочек.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30 м. (с.)	5.0	5.4	5.6
2	Скоростные	Бег 60 м. (с.)	9.6	10.4	10.6
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (см.)	180	160	150
4	Скоростно - силовые	Метание набивного мяча 1 кг. (см.)	545	445	385
5	Силовые	Сгибание и разгибание рук	15	10	8

Содержание курса внеурочной деятельности

<u>Содержание курса</u>	<u>Формы организации</u>	<u>Виды деятельности</u>
Знания о физической Культуре - влияние физических упражнений на организм человека; - правила соревнований, их организация и проведение	Опрос	Участвуют в беседе. Представлять как влияют физические упражнения на организм человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Уметь организовать соревнования

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м. - бег на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 20 минут; - кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	Выполнение упражнений Тестирование	Применять беговые, прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять метательные упражнения для развития
---	---------------------------------------	---

- варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя на полу, от груди.		соответствующих физических способностей. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
Спортивные игры (Волейбол) - стойки игрока; - перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий	Выполнение упражнений Учебная игра	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для

(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - передача мяча над собой, во встречных колоннах. - отбивание кулаком через сетку. - игра по упрощенным правилам волейбола.	занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активно го отдыха. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
--	---

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: - построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед со стойки, длинный кувырок вперед, встать, руки в стороны. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см).	Выполнение упражнений	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
--	------------------------------	--

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Техника безопасности.	Выполнение упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать техник у освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Описывать технику изучаемых ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
---	------------------------------	--

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
1	Тех безопасности и правила поведения в спорт. зале. Входная диагностика Входная диагностика.	1
Легкая атлетика		
2	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции (30 - 60 м)	1
3	Бег на средние дистанции (1000 м - д., 2000 м - юн.)	1
4	Прыжок в длину с разбега	1

5	Метание мяча на дальность с разбега	1
6	Эстафетный бег	1
7	Кроссовая подготовка. Раномерный бег 8 мин.	1
8	Кроссовая подготовка. Раномерный бег 10 мин.	1
9	Кроссовая подготовка. Раномерный бег 12 мин.	1
	Гимнастика с основами акробатики	
10	Организуящие команды и приемы. Круговая тренировка.	1
11	2 кувырка вперед и назад. Круговая тренировка.	1
12	Стойка на лопатках. Мост из пол. лежа и стоя.	1
13	Акробатическая комбинация. Круговая тренировка.	1
14	Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги - юн., через козла в ширину ноги врозь - д.	1
15	Круговая тренировка.	1
Знания о физической культуре		
16	Режим дня.	1
Лыжные гонки		
17	Одновременный одношажный ход.	1
18	Торможение и поворот «плугом»	1
19	Коньковый ход. Игра «Как по часам».	1
20	Одновременный двухшажный ход.	1
21	Прохождение дистанции 3 км. Игра «Гонки с выбыванием».	1
22	Прохождение дистанции 4 км	1
Знания о физической культуре		
23	Личная гигиена.	1

Волейбол		
24	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
25	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
26	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
27	Отбивание кулаком через сетку.	1
28	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
29	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Легкая атлетика		
30	Метание малого мяча на дальность.	1
31	Техника низкого старта.	1
32	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
33	Эстафетный бег во встречных колоннах.	1
34	Итоговая диагностика.	1