

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 12»  
от 28.08.2024 № 272

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Мы чемпионы»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

*Срок реализации: 3 года*

Составитель:  
Хрипункова Маргарита Дмитриевна  
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск, 2024

## Содержание

|   |   |
|---|---|
| Результаты освоения курса внеурочной деятельности   | 3 |
| Содержание курса внеурочной деятельности с указанием<br>форм организации и видов деятельности | 5 |
| Тематическое планирование   | 7 |

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

| п/п | Содержание   | Форма организации                          | Виды деятельности                         |
|-----|--|--|---|
| 1.  | <p><b>Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности</b> <i>(реализуется во всех темах).</i></p> <p>Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Роль общей физической подготовке в развитии организма.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели.</p> <p>Личная гигиена, гигиена одежды, гигиена спортивного инвентаря и мест занятий.</p>   | Беседа в процессе занятий                  | Познавательная                            |
| 2.  | <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Виды старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.)</p> <p>Техника челночного бега.</p> <p>Вариации челночного бега.</p> <p>Челночный бег 3*10м, 4*9м.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Техника метания малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча с разбега и на дальность.</p> <p>Метание малого мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами лёгкой атлетики.</p> <p>Эстафеты.</p> | Практическое занятия, беседа               | Познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 3.  | <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p> <p>Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические полосы препятствий.</p>  | Практическое занятия, беседа, учебная игра | Познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 4.  | <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Виды подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, боковая подача.</p> <p>Верхняя, нижняя передача мяча.</p> <p>Прием и передача мяча на месте, в движении.</p> <p>Прием и передача мяча в парах, в тройках.</p> <p>Прием и передача мяча в парах через сетку, в тройках через сетку.</p> <p>Пионербол с элементами волейбола.</p>   | Практическое занятия, беседа, учебная игра | Познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 5.  | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Ведение мяча: на месте, в движении, с обводкой пассивного соперника, с обводкой активного</p>  | Практическое занятия, беседа               | Познавательная, спортивно-оздоровительная |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | <p>соперника, змейкой с сопротивлением и без.</p> <p>Передачи мяча: с места, в движении двумя руками, одной рукой, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой.</p> <p>Броски мяча в кольцо с места: двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении, с различных точек зала и расстояний.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Игра в баскетбол без ведения.</p> <p>Игра в баскетбол с ограниченным количеством передач. Игра в баскетбол с различным количеством игроков.</p> |  |   |
| 6. | <p><b>Круговая тренировка</b></p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества (сила, гибкость, координация, выносливость, быстрота реакции).</p> <p>Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря и спортивных снарядов.</p>  | Практическое занятие, беседа                 | Познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 7. | <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Подвижные игры.</p>   | Практическое занятие, подвижная игра, беседа | Познавательная, спортивно-оздоровительная |

### 3. Тематическое планирование

#### 1 год реализации

| № п/п    | Наименование разделов и тем  | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>6</b>         |
|          | Высокий старт. Бег с ускорением.                                     | 1                |
|          | Низкий и высокий старт с последующим ускорением.                     | 1                |
|          | Гладкий равномерный бег на учебные дистанции                         | 1                |
|          | Метание малого мяча с разбега и на дальность, в цель                 | 1                |
|          | Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики                         | 1                |
|          | Подвижные игры с элементами легкой атлетики                          | 1                |
| <b>2</b> | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                              | <b>5</b>         |
|          | Общеразвивающие упражнения на гибкость                               | 1                |
|          | Общеразвивающие упражнения на силу                                   | 1                |
|          | Акробатические комбинации  | 1                |
|          | Упражнения на гимнастических снарядах                                | 1                |
|          | Акробатические полосы препятствий                                    | 1                |
| <b>3</b> | <b>Волейбол</b>  | <b>7</b>         |
|          | Стойки и перемещения   | 1                |
|          | Виды подачи  | 1                |
|          | Прием и передача мяча сверху и снизу, на месте, в движении.          | 1                |
|          | Прием и передача мяча снизу, верху в парах,                          | 1                |
|          | Прием и передача мяча снизу, сверху из зоны в зону.                  | 1                |
|          | «Пионербол» с элементами волейбола.                                  | 1                |
|          | Игра в волейбол по упрощённым правилам                               | 1                |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>   | <b>5</b>         |
|          | Стойки и перемещения   | 1                |
|          | Ведение мяча   | 1                |
|          | Передачи мяча  | 1                |
|          | Броски мяча в кольцо   | 1                |
|          | Игра в баскетбол по правилам   | 1                |
| <b>5</b> | <b>Круговая тренировка</b>   | <b>6</b>         |
| 6        | Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества | 6                |
| <b>7</b> | <b>Подвижные игры</b>  | <b>6</b>         |
|          | Подвижные игры с элементами спортивных игр                           | 4                |
|          | Подвижные игры   | 2                |
|          | <b>Итого</b>   | <b>35 часов</b>  |

## 2 год реализации

| № п/п     | Наименование разделов и тем  | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| <b>1.</b> | <b>Легкая атлетика.</b>  | <b>10</b>        |
|           | Виды старта. Стартовый разгон  | 1                |
|           | Бег на короткие дистанции  | 2                |
|           | Бег на длинные дистанции   | 2                |
|           | Челночный бег  | 1                |
|           | Бег и изменение направления по команде учителя                       | 1                |
|           | Прыжок в длину с места   | 1                |
|           | Метание малого мяча в цель   | 2                |
| <b>2.</b> | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                              | <b>3</b>         |
|           | Общеразвивающие упражнения на гибкость и на силу                     | 1                |
|           | Акробатические комбинации  | 1                |
|           | Упражнения на гимнастических снарядах                                | 1                |
| <b>3.</b> | <b>Волейбол</b>  | <b>5</b>         |
|           | Стойки и перемещения   | 1                |
|           | Виды подачи  | 1                |
|           | Прием и передача мяча сверху и снизу                                 | 1                |
|           | Нападающий удар. Игра в парах  | 1                |
|           | Игра в волейбол  | 1                |
| <b>4.</b> | <b>Баскетбол</b>   | <b>4</b>         |
|           | Стойки и перемещения   | 1                |
|           | Ведение мяча   | 1                |
|           | Передачи мяча  | 1                |
|           | Броски мяча в кольцо   | 1                |
| <b>5.</b> | <b>Круговая тренировки</b>   | <b>7</b>         |
|           | Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества | 7                |
| <b>6.</b> | <b>Подвижные игры</b>  | <b>6</b>         |
|           | Подвижные игры с элементами спортивных игр                           | 3                |
|           | Подвижные игры   | 3                |
|           | <b>Итого</b>   | <b>35 часов</b>  |

### 3 год реализации

| № п/п    | Наименование разделов и тем  | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| <b>2</b> | <b>Легкая атлетика.</b>  | <b>20</b>        |
|          | Бег на короткие дистанции  | 5                |
|          | Бег на длинные дистанции   | 5                |
|          | Челночный бег  | 4                |
|          | Прыжок в длину с места   | 3                |
|          | Метание малого мяча в цель   | 3                |
| <b>3</b> | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                              | <b>6</b>         |
|          | Общеразвивающие упражнения на гибкость                               | 6                |
| <b>4</b> | <b>Волейбол</b>  | <b>14</b>        |
|          | Стойки и перемещения   | 1                |
|          | Выполнение подачи  | 1                |
|          | Игра в парах. Игра в парах через сетку                               | 4                |
|          | Игра в волейбол по упрощенным правилам                               | 8                |
| <b>5</b> | <b>Баскетбол</b>   | <b>14</b>        |
|          | Стойки и перемещения. Ведение мяча                                   | 1                |
|          | Передачи мяча  | 1                |
|          | Броски мяча в кольцо   | 6                |
|          | Игра в баскетбол по упрощенным правилам                              | 6                |
| <b>6</b> | <b>Круговая тренировки</b>   | <b>8</b>         |
|          | Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества | 8                |
| <b>7</b> | <b>Подвижные игры</b>  | <b>8</b>         |
|          | Подвижные игры с элементами спортивных игр                           | 5                |
|          | Подвижные игры   | 5                |
|          | <b>Итого</b>   | <b>70</b>        |