

Рассмотрена на ППк
Протокол № 1 от 27.08.2025
Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического
совета №1 от 27.08.2025

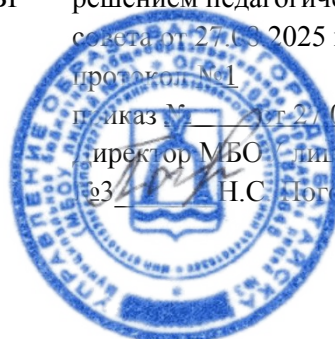
СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
Яргункина Л. М.

подпись
27 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического
совета от 27.08.2025 года
протокол №1
приказ № _____ от 27.08.2025
директор МБОУ _____
№3 _____ Н.С. Доберелова



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №3

Рабочая программа курса «Школьный спортивный клуб»

Возраст учащихся: 8 – 17 лет
Срок реализации: 2 года (1 год обучения)

Разработчик:
Киктев А. А., педагог МБОУ лицей №3

г. Батайск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного общего и среднего общего образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей лица и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции,

возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в лицее. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для лицея.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы лицея, широты спектра контактов лицея с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику).

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях; - проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни лицея, города;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.
- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.
- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;
- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.
- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;
- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (общественных норм, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.

п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в лицее, городе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, лицея, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в лицее и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности лицея.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды лицея. Школьник самостоятельно организывает различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке. Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО и СОО.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Личностные задачи – развивать положительные личностные качества учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Мета предметные задачи – формировать универсальные учебные действия (УУД).

Предметные результаты – формировать навыки игры в волейбол, с применением технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

<i>Планируемые результаты 5-7классы</i>			
<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>		
	<i>Регулятивные</i>	<i>Коммуникативные</i>	<i>Познавательные</i>
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> - 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.	<i>Обучающийся научится:</i> - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> - формированию культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - планированию определения последовательности промежуточных целей результата; - составлять план последовательности действий; - прогнозировать уровень усвоения знаний	<i>Обучающийся научится:</i> - способности выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - задавать вопросы; - контролировать действия; - владеть диалоговой формой речи. <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> - слушать собеседника; - определять общую цель и пути ее достижения; - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	<i>Обучающийся научится:</i> - уметь объяснять задания; - понимать причины успеха и не удаи -владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; - понимать о здоровье как одного из важнейших условий развития человека, - понимать о роли физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> - искать и выделять, обрабатывать необходимую информацию из различных источников; - определять основную и второстепенную информацию; - ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем

<i>Планируемые результаты освоения программы 5-7классы</i>	
Сформированные действия	Должны научиться
<i>Ученик научится:</i> - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - названию разучиваемых технических приёмов игр и основам правильной техники; - наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий; - упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основам содержания правил соревнований по спортивным играм; - жестам судьи спортивных игр; - игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр.	<i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; - выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр

<i>Планируемые результаты 8-11 классы</i>			
Личностные	Метапредметные		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; Способность к	<i>Обучающийся научится :</i> - Соотнесению известного и неизвестного; - Умению планировать, оценивать; - Проявлять к волевое усилие <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>	<i>Обучающийся научится:</i> - Формулированию цели - Выделению необходимой информации - Структурированию - Умению выбирать эффективные способы решения учебной задачи Рефлексии	<i>Обучающийся научится:</i> - Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами - Постановке вопросов - Разрешению конфликтов <i>Обучающийся получит</i>

самоопределению, смыслообразованию; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий; прогнозировать уровень усвоения знаний	Анализу и синтезу Сравнению Классификации <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> слушать собеседника; определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	<i>возможность научиться:</i> определять основную и второстепенную информацию; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем .
---	--	--	--

Планируемые результаты освоения программы 8-9 классы	
Сформированные действия	Должны научиться
<i>Ученик научится:</i> - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и	<i>Ученик получит возможность научиться:</i> -соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; -выполнять технические приёмы и тактические действия; - 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;

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.	- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
--	--

Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
5-11 класс	1. Волейбол. Пионербол	Стойки и перемещения игрока (перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Передачи мяча и прием мяча (передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой). Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Тренировочные игры с заданиями.

	2. Настольный теннис	Образовательные: - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса; - научить регулировать свою физическую нагрузку. Развивающие: - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; - развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис; - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. Воспитательные:
		воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропагандировать здоровый образ жизни.
	3.Подвижные игры	Разучивание русских народных игр. В том числе - «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	4. Общая физическая подготовка	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в лицее и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степах; корректирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.
	5. Бадминтон	Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья. Задачи программы: Образовательные - вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры; - обучение учащихся технике игры; - обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях; - повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к

		занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции. Оздоровительные - профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; - укрепление связок нижних и верхних конечностей; - повышение резервных возможностей организма. Воспитательные - развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости; - воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.
--	--	--

Учебно-тематический план 5-7 класс

№	Тема	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Общефизическая подготовка	5	0	5
2	Волейбол. Пионербол	24	2	22
3	Настольный теннис	12	1	11
4.	Бадминтон	15	2	13
5.	Подвижные спортивные игры	12	1	11
		68	6	62

Календарно-тематическое планирование 5-7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол и пионербол. Учебно-тренировочная игра в волейбол и пионербол	1	
	Инструктаж по технике безопасности игры в пионербол и волейбол. Учебно-тренировочная игра	1	
2	Правила игры.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Теоретическое занятие. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
5-6	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры.	2	
7-8	Передача мяча в парах.	2	
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
10	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	
11-12	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	2	
13	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	
14	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	

15-16	Соревнования по волейболу и пионерболу	2	
17	Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов.	1	
18	Техника передвижений у стола, координация. Точность попадания, техника.	1	
19	Атака, контратака. Подача мяча	1	
20-21	Тактика: отработка технико – тактической комбинации. Удар справа, удар слева.	2	
22	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	
23	Тактические приёмы и комбинации.	1	
24-25	Возврат мяча срезка слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	2	
26	Парные игры. Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	
27-28	Соревнования по настольному теннису	2	
29-30	Бадминтон. Правила техники безопасности при игре в бадминтон	2	
31-32	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	2	
33	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	
34	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	
35	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	
36	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	
37	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	1	
38	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	1	
39	Освоение техники игры. Сочетание поддачи и ударов	1	
40	Освоение техники игры. Сочетание поддачи и ударов	1	
41	Освоение техники игры. Сочетание поддачи и ударов	1	
42	Соревнования по бадминтону	1	
43	Соревнования по бадминтону	1	
44	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
45	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
46	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
47	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	

48	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
49	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
50	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
51	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
52	Игры, развивающие физические способности.	1	
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
54	Игры с лазанием и перелазанием	1	
55	Игры с равновесием	1	
56	Игры с бегом на скорость	1	
57	Игры с прыжками в высоту и длину	1	
58	Игры с элементами пионерболла и волейбола	1	
59	Игры с элементами пионерболла и волейбола	1	
60	Игры с элементами пионерболла и волейбола	1	
61	Игры, развивающие физические способности.	1	
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
64	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	
65	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	1	
66	Общая физическая подготовка (ОФП) теннисиста	1	
67	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	1	
68	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	

Учебно-тематический план 8-11 класс

№	Тема	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Общефизическая подготовка	5	0	5
2	Волейбол.	24	1	23
3	Настольный теннис	17	1	16
4.	Бадминтон	17	1	16
5.	Подвижные спортивные игры	5	0	5
		68	3	65

Календарно-тематическое планирование 8 - 11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	
	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП) теннисиста	1	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	1	
4-5	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	
6	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
7-8	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
9	Игры, развивающие физические способности.	1	
10	Теоретическое занятие. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
11-12	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры.	2	
13	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1	
14	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
15-16	Теоретическое занятие по правилам игры.	2	
17	Теоретическое занятие по правилам игры. Учебнотренировочная игра в волейбол	1	
18	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	
19	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	
20-21	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	2	
22	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
23	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
24-25	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2	
26	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
27-28	Соревнования по волейболу	2	
29-30	Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Виды ударов.	2	
31-32	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2	

33	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	
34	Имитационные упражнения. Активный приём подачи накатом.	1	
35	Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания. Техника.	1	
36	Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания. Техника.	1	
37	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	
38	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	
39	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	
40	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	
41	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	
42	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	
43	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	
44	Соревнования по настольному теннису	1	
45	Соревнования по настольному теннису	1	
46	Бадминтон. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	
47	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	
48	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	1	
49	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	1	
50	Плоская подача. Короткие удары	1	
51	Плоская подача. Короткие удары	1	
52	Подачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары)	1	
53	Подачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары)	1	
54	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	
55	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	
56	Правила одиночной и парной игры	1	
57	Правила одиночной и парной игры	1	
58	Совершенствование игровых действий	1	
59	Совершенствование игровых действий	1	
60	Совершенствование игровых действий	1	
61	Соревнования по бадминтону	1	
62	Соревнования по бадминтону	1	
63	Игры с элементами волейбола	1	
64	Игры, развивающие физические способности.	1	
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
67	Игры, развивающие физические способности.	1	
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	

План работы школьного спортивного клуба на учебный год

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

1. Реализация образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
2. Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
3. Проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
4. Комплектование и подготовка команд, учащихся для участия в муниципальных, региональных соревнованиях;
5. Пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. Создание нормативно-правовой базы;
7. Создание условий для подготовки учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная–методическая деятельность			
Выбор лидеров ШСК	Подбор состава ШСК	Сентябрь	Заместитель директора по воспитательной работе
Планирование и организация деятельности ШСК	Составление и утверждение планов работы ШСК на учебный год (план работы ШСК, план спортивно-массовых мероприятий). Составление расписания работы ШСК (общее расписание, индивидуальное расписание педагогов)	Сентябрь	Заместитель директора по воспитательной работе, руководитель ШСК
Создание Совета клуба	Разъяснительная работа с ученическими коллективами лицея, коллективами спортивных секций	Сентябрь	Руководитель ШСК, педагоги, классные руководители

Разработка, согласование программ внеурочной деятельности физкультурно- спортивной направленности	Анализ имеющихся программ внеурочной деятельности. Выявление круга интересов учащихся; Утверждение программ внеурочной деятельности.	В течение года	Руководитель ШСК, педагоги ВД
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	Участие в методических объединениях педагогов внеурочной деятельности (на уровне района), в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом.	В течение учебного года по плану	Руководитель ШСК, педагоги ВД
Проведение Заседаний совета ШСК	Обсуждение хода выполнения поставленных задачи проведения спортивно-массовых мероприятий Поиск интересных вариантов конкурсной деятельности Подготовка к соревнованиям, состязаниям Организация учебы общественного актива по физической культуре и спорту.	Один раз в четверть по плану	Руководитель ШСК, педагоги ВД ШСК, актив клуба
Осуществление контроля работы ШСК	Проверка документации	В течение учебного года	Заместитель директора по воспитательной работе
Контроль ведения отчетной документации специалистами, работающими в ШСК	Проверка планов специалистов Проверка ведения журналов педагогами ВД.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность			
Проведение соревнований, спортивных праздников, спортивных акций, спортивных смотров	Подготовка спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); Обеспечение участия учащихся в мероприятиях Проведение и анализ мероприятий	В течение учебного года (приложение)	Руководитель ШСК, педагоги ДОШСК, члены клуба
Участие в соревнованиях	Обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года по плану	Руководитель ШСК

Организованных муниципальных и региональными органами власти	Проведение и анализ мероприятий		педагоги ВД ШСК, члены клуба
Набор и комплектование групп внеурочной деятельности	Организация систематической тренировочной работы спортивных секций и команд	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ВД ШСК
Организация подготовки детей к выполнению Норм ВФСКГТО	Обеспечение подготовки учащихся к успешному выполнению норм ВФСК ГТО.	В течение учебного года	Руководитель ШСК, педагоги ВД ШСК
Информационно-пропагандистская деятельность			
Обновление информационно го стенда по ВФСКГТО	Информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях по ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Формирование списков, издание приказа по сдаче норм ГТО	октябрь в течение учебного года	Руководитель ШСК.
Обновление информационного стенда о деятельности ШСК Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления)	Информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях, деятельности клуба	В течение года	Руководитель ШСК, актив клуба
Обновление на сайте лица специального раздела, содержащего информацию по деятельности ШСК, страницы ВК	Нормативные документы, фотоматериалы Информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия)	Сентябрь-май	Заместитель директора по воспитательной работе, ответственный за сайт
Хозяйственная деятельность			

Приобретение спортивного оборудования и инвентаря Приобретение призов, наградных материалов.		В течение года	Администрация лицея, руководитель ШСК
Ремонт спортивного зала и инвентаря, школьного стадиона		Июнь-август	Администрация лицея, руководитель ШСК, педагоги ВД ШСК

Планирование спортивно-массовой работы на учебный год

№	Темы мероприятий	Срок	Привлечение специалистов	Охват
1.	Подготовка к школьному и муниципальному этапу ВОШ по физической культуре и проведение олимпиады	сентябрь- октябрь		7-11 классы
2.	Подготовка к школьному и муниципальному этапу ВОШ по ОБЗР и проведение олимпиады	октябрь-ноябрь		7-11 классы
3.	Подготовка к сдаче и сдача нормативов ГТО	в течение года		2-11 классы
4.	Веселые старты «За родину!»	ноябрь		1-4классы
5.	Первенство лицея по баскетболу	декабрь		7-8 классы
6.	Первенство лицея по «Пионерболу»	январь		4-7 классы
7.	Участие в Зимнем Фестивале ГТО	декабрь-февраль		2-11 классы
8.	Первенство лицея по волейболу	март		8-11 классы
9.	Первенство лицея по игре «Снайперы»	апрель		3-4 классы
10	Участие в Летнем Фестивале ГТО	май		2-11 классы
.				

Планирование спортивно-массовой работы спортивных секций (внеурочная деятельность) на учебный год

№	Темы мероприятий	Срок	Привлечение специалистов	Охват обучающихся/классы
1.	Осенний кросс «В здоровом теле здоровый дух»	сентябрь		1-11 классы
2.	День здоровья «Большой спортивный праздник»	сентябрь		2-11 классы
3.	Первенство лица по волейболу	октябрь		7-11 классы
4.	Первенство лица по пионерболу	октябрь.		1-6 классы
5.	Первенство лица по бадминтону	ноябрь		7-9 классы
6.	Состязание «Веселые старты»	ноябрь		1-2 классы
7.	Шахматный турнир «Белая ладья»	ноябрь		3-7 классы
8.	Первенство лица по настольному теннису	декабрь		5-11 классы
9.	Состязание «Веселые старты»	декабрь		3-4 классы
10.	Первенство лица по волейболу	февраль		7-11 классы
11.	Первенство лица по пионерболу	февраль		1-6 классы
12.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	февраль		1-4 классы
13.	Военно-спортивная эстафета (военизированная)	февраль		8-11 классы
14.	Лыжные гонки	март		3-11 классы
15.	Первенство лица по бадминтону	март		7-9 классы
16.	Состязание «Веселые старты»	март		1-2 классы
17.	Шахматный турнир «Белая ладья»	март		3-7 классы
18.	Первенство лица по настольному теннису	апрель		5-8 классы
19.	Состязание «Веселые старты»	апрель		3-4 классы
20.	Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух»	май		1-11 классы
21.	День здоровья «Большой спортивный праздник»	май		2-11 классы

Расписание занятий внеурочной деятельности на учебный год

Классы/день недели	понедельник	среда	
5-7	18:30-19:10		Согласно плана Спортивного клуба
	18.20-19.00		
8-11		18:30-19:10	Согласно плана Спортивного клуба
		18.20-19.00	