

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол №

от «28» августа 2025 года

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_Андрес Е.В.

«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ

« Горьковская СОШ имнеи В.А. Варнавского»

\_\_\_\_\_Сащенко А.А.

«30» августа 2025 года

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по среднесрочному курсу внеурочной деятельности *«Школьный спортивный клуб»*,

основанному на принципе преемственности, реализующему ФГОС НОО

*для 5 - 11 классов на 2025 – 2026 учебный год*

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработал:

Сурков А.В.

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

р.п. Горьковское – 2025 год

**Данная программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с :**

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- СанПиНом, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральным законом от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- ООП основного общего образования МБОУ «Горьковская СОШ имени В.А. Варнавского»;
- Рабочая программа «Школьный спортивный клуб» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 и 5-9 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2016г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Программа актуальна**, так как содействует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Цель** программы - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, с использованием подвижных и спортивных игр, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников, в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в организации здорового образа жизни.

В процессе занятий решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня);

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельной организации занятий (требования техники безопасности);
- воспитание положительных качеств личности с помощью спортивных игр (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

#### **спортивно-оздоровительной деятельности.**

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности спортивных игр для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории спортивных игр;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий спортивными играми, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;
- соблюдать безопасность при выполнении игровых упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Предметные результаты** характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

**1.ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.** Ознакомится с правилами техники безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнить перемещение игрока в различных стойках и разными способами –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *беседа*

**2. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.** Выполнение остановок баскетболиста без нарушений правил. Выполнить технику поворотов без мяча и с мячом в парах –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.** Передача мяча в парах, тройках, четверках на месте и со сменой мест на месте –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**4. Удары по неподвижному мячу.** Выполнение техники ударов по мячу на точность –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой.** Техника выполнения ведения мяча в различных стойках без сопротивления и с сопротивлением защитника –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**6. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.** Техника выполнения ведения мяча в различных стойках без сопротивления и с сопротивлением защитника –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**7. Броски мяча двумя руками от груди с места без сопротивления защитника.** Броски мяча на точность с места в группах –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**8. Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.** Броски мяча на точность с места в группах –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**9. Броски в движении после ведения** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**10. Броски в движении после ловли** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**11. Вырывание и выбивание мяча** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**12. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение - бросок одной рукой после двух шагов** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**13. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**14. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**15. ТБ на занятиях по футболу Стойка игрока; перемещение в стойке** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**16. Удары по неподвижному и катящемуся мячу** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**17. Старты из различных положений. Ведение мяча** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**18. Ведение мяча с изменением направления** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**19. Ведение мяча правой и левой ногой** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**20. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**21. Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением скорости. Обводка стоек** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**22. Остановка катящегося мяча** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**23. Удары по воротам** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**24. Остановка летящего мяча** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**25. Удары по воротам на точность** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*



**26. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**27. Передачи мяча на ходу в парах. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**28. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**29. Тактические действия в защите. Держание игрока без мяча. Перехват мяча. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**30. Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещения в стойке** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**31. Верхняя и нижняя передачи и прием мяча** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**32. Варианты подач мяча. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**33. Тактические действия в нападении. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

**34. Тактические действия в защите. Учебная игра** –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная. Форма организации: *спортивная секция*

#### 4. Тематическое планирование.

| № | Дата проведения | Название темы                                                                                                      | Ко-во часов | Вид деятельности                          | Форма                                                           |
|---|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1 |                 | ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1           | познавательная                            | Групповые и индивидуальные теоретические занятия, беседы о ЗОЖ, |
| 2 |                 | Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.                           | 1           | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Групповые и индивидуальные теоретические занятия.               |
| 3 |                 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.                                        | 1           | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые и индивидуальные теоретические занятия.               |
| 4 |                 | Удары по неподвижному мячу.                                                                                        | 1           | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия                          |
| 5 |                 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой                                  | 1           | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия                          |
| 6 |                 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.                                                         | 1           | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия.                         |
| 7 |                 | Броски мяча двумя руками от груди с места без сопротивления защитника                                              | 1           | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Групповые учебно-тренировочные занятия.                         |

|    |  |                                                                                                                                 |   |                                           |                                                   |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    |  | 1.                                                                                                                              |   |                                           |                                                   |
| 8  |  | Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника<br><br>1.                                               | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые и индивидуальные теоретические занятия. |
| 9  |  | Броски в движении после ведения.<br><br>2.                                                                                      | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые и индивидуальные теоретические занятия. |
| 10 |  | Броски в движении после ловли.<br><br>3.                                                                                        | 1 | Игровая деятельность.                     | Спортивные турниры                                |
| 11 |  | Вырывание и выбивание мяча<br><br>4.                                                                                            | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые и индивидуальные теоретические занятия. |
| 12 |  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение - бросок одной рукой после двух шагов.                                         | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия.           |
| 13 |  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.<br><br>1. | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия.           |
| 14 |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.<br><br>2.                                                                             | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия.           |
| 15 |  | ТБ на занятиях по футболу Стойка игрока; перемещение в стойке.<br><br>3.                                                        | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия.           |

|    |  |                                                                           |   |                                              |                                             |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 16 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.                                  | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 17 |  | Старты из различных положений. Ведение мяча.<br>1.                        | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 18 |  | Ведение мяча с изменением направления.<br>2.                              | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 19 |  | Ведение мяча правой и левой ногой.<br>3.                                  | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 20 |  | Ведение мяча внутренней и внешней частью<br>подъема.                      | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 21 |  | Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением<br>скорости. Обводка стоек. | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 22 |  | Остановка катящегося мяча.                                                | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 23 |  | Удары по воротам.<br>4.                                                   | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |
| 24 |  | Остановка летящего мяча.                                                  | 1 | Спортивно-оздоровительная,<br>познавательная | Групповые учебно-<br>тренировочные занятия. |

|    |  |                                                                                                     |   |                                           |                                         |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 25 |  | Удары по воротам на точность.                                                                       | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 26 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра                             | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 27 |  | Передачи мяча на ходу в парах. Учебная игра                                                         | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 28 |  | Тактические действия в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 29 |  | Тактические действия в защите. Держание игрока без мяча. Перехват мяча. Учебная игра                | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 30 |  | Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещения в стойке.                    | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 31 |  | Верхняя и нижняя передачи и прием мяча.                                                             | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 32 |  | Варианты подач мяча. Учебная игра.                                                                  | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
| 33 |  | Тактические действия в нападении. Учебная игра                                                      | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |

|    |  |                                             |   |                                           |                                         |
|----|--|---------------------------------------------|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 34 |  | Тактические действия в защите. Учебная игра | 1 | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Групповые учебно-тренировочные занятия. |
|----|--|---------------------------------------------|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------|

#### Список литературы

1. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
2. «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение, 1997,
3. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
4. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
5. «Физическая культура »Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
6. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум» , 2007