


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Комитет по образованию администрации
Энгельского муниципального района

МОУ "ООШ с. Квасниковка"


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Лукьянович О. Д.
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Шмалько Н. Н.
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Филагова Ю. В.
Приказ № 260
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»
Для обучающихся 5-9 классов

г. Энгельс 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности школьного спортивного клуба

«Олимп» «Школьный спортивный клуб» для 5-9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

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.

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы начального общего образования, а также

Цель программы – развитие компетенций, необходимых для проведения организации самостоятельных и систематических занятий физической культурой и спортом:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.
- Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:
- Обучающие:
 - совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
 - знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
 - знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами;
 - представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
 - знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
 - составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
 - иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
 - проводить рефлексию своей деятельности.
- Развивающие:
 - формирование универсальных учебных действий;
 - расширение кругозора;
 - обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
 - развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
 - развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;

- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.
- Воспитательные:
- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в смешанной возрастной группе 5-9 класс, всего 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить связки и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

Основы знаний. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?».

Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий школьного спортивного клуба, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое,

- психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
 - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий на занятиях, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

- Универсальные познавательные действия:
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление

ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

- В конце обучения по курсу обучающиеся научатся:
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество часов			Электронные учебно - методические материалы	Форма проведения занятия
		Всего	Контроль	Практические работы		
1	Баскетбол. Стойки, перемещения и остановки баскетболиста.	4		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013	Беседа, практическое занятие.
2	Баскетбол. Передача, ловля и ведение мяча.	3		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013	Практическое занятие.
3	Баскетбол. Броски в кольцо.	2		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013	Практическое занятие, игра.
4	Баскетбол. Подвижные игры.	6	1	1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013	Практическое занятие, соревнование, игра.
5	Волейбол. Перемещение.	2		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.	Беседа, практическое занятие.
6	Волейбол. Передача мяча.	2		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.	Практическое занятие.
7	Волейбол. Нижняя прямая передача с середины поля. Прием мяча.	2		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко	Практическое занятие, игра.

					В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.	
8	Волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	4	1	1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.	Практическое занятие, игра, соревнование.
9	Футбол. Стойки и перемещения.	2		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ	Беседа, практическое занятие.
10	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ	Практическое занятие, игра.
11	Футбол. Передачи мяча.	2		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ	Практическое занятие.
12	Футбол. Подвижные игры.	3	1	1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ	Практическое занятие, соревнование, игра.
Итого:		34				

5-9 класс

№ п/п	Наименование тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	<i>Баскетбол.</i> Стойки Перемещение в приставными шагами лицом и спиной вперед. игрока. стойке боком,	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
2.	<i>Баскетбол.</i> Стойки Перемещение в приставными шагами лицом и спиной вперед. игрока. стойке боком,	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
3.	<i>Баскетбол.</i> Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
4.	<i>Баскетбол.</i> Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
5.	<i>Баскетбол.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
6.	<i>Баскетбол.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013

7.	ведущей и не ведущей рукой.	1		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
8.	<i>Баскетбол.</i> Броски одной и двумя руками в кольцо с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
9.	<i>Баскетбол.</i> Броски одной и двумя руками в кольцо с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
10.	<i>Баскетбол.</i> Подвижные игры на базе баскетбола «Охотники и утки»	1	1		Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
11.	<i>Баскетбол.</i> Подвижные игры на базе баскетбола «Охотники и утки»	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
12.	<i>Баскетбол.</i> Подвижные игры на базе баскетбола «Летает - не летает»	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
13.	<i>Баскетбол.</i> Подвижные игры на базе баскетбола «Летает - не летает»	1		1	Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
14.	<i>Баскетбол.</i> Игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya i igri - Uch-metod posobie - 2013
15.	<i>Баскетбол.</i> Игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами	1			Krasnikova O.S. Uroki basketbola Igrovie uprazhneniya

16.	<i>Волейбол.</i> Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
17.	<i>Волейбол.</i> Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1			Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
18.	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	1			Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
19.	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
20.	<i>Волейбол.</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1			Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
21.	<i>Волейбол.</i> Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
22.	<i>Волейбол.</i> Подвижные игры. «Брось и попади», «Сумей принять»	1			Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.

23.	Волейбол. Подвижные игры. «Брось и попади», «Сумей принять»	1			Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
24.	Волейбол. Игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?».	1		1	Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
25.	Волейбол. Игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?».	1	1		Учебно-методическое пособие. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ.
26.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.	1			А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
27.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
28.	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1			А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
29.	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
30.	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1			А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ

31.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
32.	Футбол. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1			А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
33.	Футбол. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1		1	А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
34.	Футбол. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	1		А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			