

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Серебрякова А.И. «Центр  
образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
естественно-математического  
цикла  
Протокол № 10  
от 26.05.2025г.

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
Е.А.Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Октябрьск  
/Л.Ю.Шатрова

Приказ № 463-од от 26.05.2025г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**Название курса:** «Спортивный клуб»  
**Уровень:** основное общее образование

**Классы:** 5-9 классы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов». - М., Просвещение.

Направление программы – ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации.

Срок реализации – 5 лет.

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.

Реализации программы на уровне основного общего образования помогает 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.

**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: секции, соревнования, спортивные игры и др.

**Цель программы:** создание условий для социального становления личности молодого петербуржца и формирования у него готовности к выполнению лидерских и наставнических функций в организации физкультурно-спортивной деятельности, а также работе по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

**Задачи программы:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий.**

Программа рассчитана на 102 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как 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.

Программа может быть реализована в работе со школьниками 5—9 классов.

### **Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка .

### **1. Планируемые результаты освоения курса программы внеурочной деятельности «Спортивный клуб»**

*Личностные результаты* освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «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 школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить корректизы 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. Учащиеся:

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
  - изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
  - научатся 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;
  - научатся 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;
- владеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

Модули программы		Класс
		5-9
Модуль А	«Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля»	5
Модуль В	«Баскетбол»	20
Модуль С	«Волейбол»	18
Модуль D	«Футбол»	18
Модуль Е	«Легкая атлетика»	34
Всего		102

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно

воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий

в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Тepлые (свыше +22 °C), безразличные (+20...+22 °C), прохладные (+17...+20 °C), холодные (0...+8 °C), очень холодные (ниже 0 °C).

**Солнечные ванны.** Водные процедуры. Обтиранье. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °C (2-3 захода по 3-7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Волейбол.** Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

### **Легкая атлетика**

Низкий старт; спринтерский бег; бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбегу; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; прыжка в высоту способом «перешагивание»; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км; подвижные игры.

## **3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля</b>		
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийский игр в древности	1
2	Физическая культура (основные понятия)	1
3	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1
4	Осанка как показатель физического развития человека.	1
5	Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.	1
6	Возникновение и история физической культуры	1
7	Достижения российских спортсменов	1
8	Личная гигиена	1
9	Двигательный режим школьников-подростков	1
10	Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.	1
11	Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм.	1
12	Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.	1
<b>Баскетбол</b>		
13	Стойки и перемещения	1
14	Остановки баскетболиста	1
15	Остановка баскетболиста	1

16	Передача и ловля мяча	1
17	Передача и ловля мяча	1
18	Ведение мяча	1
19	Ведение мяча	1
20	Броски в кольцо	1
21	Броски в кольцо	1

#### **Тактические действия**

22	Игра в защите	1
23	Игра в защите.	1
24	Игра в нападении	1
25	Игра в нападении.	1
26	Диагностирование и тестирование	1
27	Двухсторонняя игра	1
28	Двухсторонняя игра.	1
29	Судейство и организация соревнований	1
30	Судейство и организация соревнований.	1
31	Участие в соревнованиях	1
32	Участие в соревнованиях	1

#### **Волейбол**

33	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
34	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
35	Передача двумя руками назад	1
36	Передача двумя руками назад.	1
37	Прямой нападающий удар	1
38	Прямой нападающий удар.	1
39	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
40	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
41	Одиночное блокирование и страховка	1
42	Одиночное блокирование и страховка	1
43	Двусторонняя учебная игра	1
44	Двусторонняя учебная игра	1
45	Командные тактические действия в нападении и защите	1
46	Командные тактические действия в нападении и защите	1
47	Судейская практика	1
48	Судейская практика.	1
49	Соревнования	1
50	Соревнования.	1

#### **Футбол**

51	Удары по мячу, остановка мяча	1
52	Удары по мячу, остановка мяча.	1
53	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1
54	Ведение мяча, ложные движения (финты).	1
55	Отбор мяча, перехват мяча	1

56	Отбор мяча, перехват мяча.	1
57	Выбрасывание мяча	1
58	Выбрасывание мяча.	1
59	Техника игры вратаря	1
60	Техника игры вратаря.	1
61	Тактические действия, тактика вратаря	1
62	Тактические действия, тактика вратаря.	1
63	Тактика игры в нападении и защите	1
64	Тактика игры в нападении и защите.	1
65	Судейская практика	1
66	Судейская практика	1
67	Соревнования	1
68	Соревнования	1

### **Легкая атлетика**

69	Изучение техники бега на короткие дистанции	1
70	Техника спринтерского бега. Выполнение стартовых положений	1
71	Техника спринтерского бега. Поворотные выходы со старта	1
72	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. Выполнение стартовых команд.	1
73	Техника спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта.	1
74	Техника спринтерского бега. Техника стартового разгона. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
75	Техника спринтерского бега. Техника финиширования. Совершенствование в технике бега.	1
76	Контрольное занятие. Бег: 60м. Подвижные игры.	1
77	Подвижная игра «Пятнашки маршем». Эстафета по кругу.	1
78	Подвижная игра «Бег за флагжками». Эстафета с предметами.	1
79	Прыжки в длину	1
80	Техника прыжка в длину с разбега	1
81	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Сочетание разбега с отталкиванием.	1
82	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника полетной фазы. Группировка и приземление.	1
83	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники.	1
84	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
85	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	1
86	Подвижная игра «Сильные и ловкие». Эстафета с прыжками.	1
87	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета с	1

	преодолением препятствий	
88	Обучить хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	1
89	Обучить выходу в положение «натянутого лука» в финальном усилии	1
90	Обучить метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	1
91	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстоянием 6-8 м	1
92	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета с бегом, прыжками, метанием.	1
93	Подвижная игра «Ловкие и меткие». Эстафета с преодолением препятствий.	1
94	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
95	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
96	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
97	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника перехода через планку.	1
98	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника приземления.	1
99	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка в целом.	1
100	Спортивные игры	1
101	Спортивные игры	1
102	Спортивные игры	1
	Итого	102