

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Юрьевская СШ»  
Павлоградского района Омской области

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
ФИО  
Приказ № 138/2  
от «28» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьный спортивный клуб

название курса

для обучающихся 5–9 классов

Составитель: Ткаченко Т.М

Юрьевка 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» для 5-9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение).

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы ООО по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение) с учетом методических пособий для учителей: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Издательство «Просвещение», Москва

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-9 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования составляет – 34 часа: с 5-9 (1 часа в неделю).

## Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола .

### 5-9 классы

#### *Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### *Баскетбол*

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

2. *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 – низко летящего 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*

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *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 – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

#### *Футбол*

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

2. *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 программы внеурочной деятельности

– Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» предусматривает достижение следующих результатов:

– **Личностные результаты**

– готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

– умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

– в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

– **Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

– **Регулятивные УУД.**

– Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

– Проговаривать последовательность действий.

– Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

– Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

– Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

– Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

– **Познавательные УУД.**

– Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

– Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

– Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

– **Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- **Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”
- В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:
  - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
  - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своём здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

#### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность – 1 час

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие, урок – соревнование, урок-игра (фронтальный, групповой, поточный)

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

**Могут научиться:**

- 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.

**Календарно-тематическое планирование  
5-9 классы**

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
2		Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	1	
3		Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	1	
4		Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	1	
5	<b>Баскетбол (10 часов)</b>	Стойки и перемещения баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/basketball">https://www.fizkult-ura.ru/basketball</a>
6		Основные правила баскетбола Остановка «прыжком»	1	
7		Остановка «В два шага»	1	
8		Передачи мяча	1	
9		Ловля мяча	1	
10		Ведение мяча на месте, в движении	1	
11		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
12		Броски в кольцо	1	
13		Игра по упрощенным правилам	1	
14		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
15	<b>Волейбол (10 часов)</b>	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/volleyball">https://www.fizkult-ura.ru/volleyball</a>
16		Стойки и перемещения игрока	1	
17		Передачи мяча (верхняя)	1	
18		Передачи мяча (нижняя)	1	
19		Передачи мяча(верхняя, нижняя)	1	
20		Нижняя прямая подача с середины площадки	1	

21		Нижняя прямая подача с середины площадки	1	
22		Прием мяча	1	
23		Пионербол с элементами волейбола	1	
24		Пионербол с элементами волейбола	1	
25	<b>Футбол (10 часов)</b>	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/football">https://www.fizkult-ura.ru/football</a>
26		Стойки и перемещения	1	
27		Ведение мяча	1	
28		Ведение мяча	1	
29		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	
30		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
31		Передачи мяча	1	
32		Подвижные игры с элементами футбола	1	
33		Игра по упрощённым правилам	1	
34		Игра по упрощённым правилам	1	

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Рабочие программы по внеурочной деятельности по спортивным играм.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

[https://www.fizkult-ura.ru/mobile\\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)

<https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>

<https://www.fizkult-ura.ru/basketball>

<https://www.fizkult-ura.ru/football>

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Мячи, фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, гимнастические скамейки, стенки, маты.