Извлечение из
основной образовательной программы
основного общего образования,
утвержденной приказом №135 от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

(спортивно-оздоровительное направление)
Возраст обучающихся: 5 класс

с.п.Малка, 2026 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «ШСК» по спортивно - оздоровительному направлению в 5 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа «ШСК» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр:баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативно-правовая база:

1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ министерства образования Нижегородской области №1642 от 28.04.2015г. «О создании школьных спортивных клубов и студенческих клубов»;
8. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
9. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
10. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «СОШ№1» с.п.Малка.

Цель программы: 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 учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. Возраст учащихся 11-12 лет.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

Планируемые результаты			
Личностные	*Метапредметные*		
	Регулятивные	*Коммуникативные*	*Познавательные*
У обучающегося будут сформированы: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	*Обучающийся научится:* - 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	*Обучающийся научится:* - 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; -строить понятные для партнера высказывания,	*Обучающийся научится:* -уметь объяснять задания; -понимать причины успеха и не удачи -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 *Обучающийся получит возможность научиться:* - искать и выделять, обрабатывать необходимую информацию из различных источников; -определять основную и второстепенную информацию;

	принятыми нормами и представлениями; *Обучающийся получит возможность научиться:* -формированию культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий; - прогнозировать уровень усвоения знаний	учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; -задавать вопросы; -контролировать действия партнеров; -владеть диалоговой формой речи. *Обучающийся получит возможность научиться:* - 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	- ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем

Планируемые результаты освоения программы

Сформированные действия	Должны научиться
Ученик научится: - 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.	*Ученик получит возможность 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

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
5 класс	1.Баскетбол	Стойки и перемещения игрока, остановка двумя шагами, повороты, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5. Подвижные игры с элементами баскетбола.
	2.Волейбол	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.
	3.Подвижные игры	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	4. Общая физическая подготовка	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степах; корригирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
Баскетбол			
1.	Стойка и перемещение игрока	1	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полю; техника передвижения по полю; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
2	Ловля и передача мяча	1	Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
3.	Остановки и повороты	1	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
4.	Бросок мяча по кольцу	1	Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.
5.	Ведение мяча	1	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
6.	Техника защиты и нападения	1	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-9	Тактические действия игроков в защите и нападении	3	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
Волейбол			

10.	Стойка и перемещение игрока	1	Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными шагами, скрестными шагами с различной скоростью
11.	Прием и передачи мяча	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использование приема и передач мяча сверху и снизу.
12.	Нижняя прямая подача мяча	1	Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
13-16	Тактические действия в игре	4	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
Подвижные игры			
17-26	Подвижные игры	10	Разучивание национальных игр народов Северного Кавказа, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
Общая физическая подготовка			
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	1	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.

28	Суставная гимнастика	1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
29	Фитбол-гимнастика	1	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
30	Корригирующая гимнастика	1	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
31	Упражнения на степах	1	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
32	Контрольные испытания	1	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
33-34	Спортивные состязания	2	Первенство школы по легкой атлетике

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойка и перемещение игрока		
2	Ловля и передача мяча		
3	Остановки и повороты		
4	Бросок мяча по кольцу		
5	Ведение мяча		
6	Техника защиты и нападения		
7	Техника защиты и нападения. Подвижные игры		
8	Тактические действия игроков в защите и нападении		
9	Тактические действия игроков в защите и нападении		
10	Стойка и перемещение игрока		
11	Прием и передачи мяча		

12	Нижняя прямая подача мяча		
13	Тактические действия в игре		
14	Обучение стойке волейболиста и технике :двойным шагом, прыжками,вперёд-назад двойным шагом, спиной вперёд, скачками вперёд, по сигналу		
15	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений: приставными шагами, двойным шагом, прыжками		
16	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте		
17	Подвижная игра «Волейбольный обстрел»		
18	Подвижная игра «Художник»		
19	Подвижная игра «Двумя мячами через сетку»		
20	Подвижная игра «Мяч над головой»		
21	Подвижная игра «У кого меньше мячей»		
22	Подвижная игра «Стремительные передачи»		
23	Подвижная игра «Мяч среднему»		
24	Подвижная игра «Быстрые передачи»		
25	Подвижная игра «Полёт мяча»		
26	Подвижная игра «Попробуй, унеси»		
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома		
28	Суставная гимнастика		
29	Фитбол-гимнастика		
30	Корригирующая гимнастика		
31	Упражнения на степах		
32	Контрольные испытания		
33	Спортивные состязания		
34	Итоговое занятие		