

*Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Северное управление министерства образования Самарской области  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора	Директор школы
_____	по учебной работе	_____
Жулина Т.А.	_____	Коноплева И.Н.
Протокол №1	Жулина Т.А.	Приказ №110-од
от «29» 08 2024 г.	«29» 08 2024 г.	от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школьный спортивный клуб»**

для обучающихся 5 классов

Количество часов: 102 ч.

**п. Красный Строитель 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности школьников спортивно – оздоровительного направления Школьный спортивный клуб для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся. Рабочая программа разработана с учётом:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897);

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)).

**Актуальность курса.** Программа внеурочной деятельности Школьного спортивного клуба направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно- нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными

умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в юном возрасте, так как на этот период приходятся ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы Школьного спортивного клуба по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются пять возрастных модулей: для обучающихся 6-8-х классов. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности ребенка, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;
- принцип стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений

между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

-использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы основного общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЗР), «Естественные науки» (Биология, химия). Программа Школьного спортивного клуба по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности». В соответствии с учебным планом в 5 классе отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 102 часа внеурочной деятельности в год.

### **Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности.**

**Цель программы** —развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

*А) Обучающие:*

- познакомить с алгоритмом 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 (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия (комплекса занятий);
- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий, вносить корректировки в программу занятий, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

*Б) Развивающие:*

формирование универсальных учебных действий;

- расширение кругозора;
- обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников;
- развитие физических качеств;
- 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.

*В) Воспитательные:*

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника Спортивного клуба «Олимп», его самореализации и рефлексии;

- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять детей на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

#### **Категория обучающихся.**

Курс разработан для учеников 5 класса.

#### **Формы организации внеурочной деятельности.**

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

#### **Срок реализации курса.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем занятий в год – 102 часа.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность занятия составляет не более 40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Метапредметные результаты освоения программы курса. Личностные**

*У обучающихся будут сформированы:*

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- установка на укрепление и сохранение здоровья средствами физической культуры и спорта.

*Ученик получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности внеучебной деятельности;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру как значимую сферу человеческой жизни;
- Стойкого интереса к ведению здорового образа жизни.

### **Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

*Ученик получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- Правильно и адекватно оценивать состояния своего организма во время физической нагрузки и принимать меры по стабилизации работы физиологических систем организма.

### **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;



- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **ФОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

***Формы и периодичность контроля.***

*А) Входной (предварительный) контроль* проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

*Б) Текущий контроль* проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

*В) Промежуточный контроль* в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

*Г) Итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме: беседы, соревнования, контрольных нормативов, творческой работы, проектной работы. Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

**Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности. Работа обучающихся оценивается по трехуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний и низкий.**

***А) высокий уровень:***

- обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
- проявляет инициативу;
- не пропускает занятия без уважительной причины;
- демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций;
- владеет на высоком уровне приобретаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;
- демонстрирует высокий (для своего возраста) уровень физической подготовки.

***Б) средний уровень:***

- обучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
- проявляет хороший уровень знаний и компетенций;
- инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в

предлагаемом поле деятельности;

- в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения программы умения и навыками;
- демонстрирует средний (для своего возраста) уровень физического развития.

***В) низкий уровень:***

- обучающийся демонстрирует достаточную ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
- посещает занятия от случая к случаю;
- показывает удовлетворительный уровень знаний и компетенций;
- в целом слабо владеет получаемыми в ходе изучения программы умения, и навыками.
- демонстрирует недостаточный (для своего возраста) уровень физического развития.

**Способы фиксации результатов программы:**

- отметка уровня достижений обучающегося в листе педагогического наблюдения;
- записи в журнале учета о результативности участия обучающихся в мероприятиях разного вида и уровня (диплом, грамота, благодарность, другое);
- записи в журнале учета об участии в выездных мероприятиях;
- видеозапись занятий, мероприятий, выступлений;
- фотоотчеты;
- другое.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Теннис.
2. Шашки.
3. Волейбол.
4. Дартс.
5. Футбол.
6. Баскетбол.
7. Лёгкая атлетика.
8. Русская лапта.
9. Лыжная подготовка.
10. Атлетическая гимнастика.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж. ЗОЖ. История спорта	1
<b>Модуль «Теннис»</b>		
2	Техника безопасности при игре в теннис	1
3	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1
4	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
5	Изучение хваток.	1
6	Изучение выпадов. Передвижений по площадке	1
7	Передвижение игрока приставными шагами.	1
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
10	Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1
11	Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1
12	Отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	1

13	Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	1
14	Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	1
15	Эстафета с применением элементов тенниса	1
<b>Модуль «Футбол»</b>		
16	Основные приёмы игры в футбол. История футбола. Правила безопасности.	1
17	Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол	1
18	Ведение мяча без сопротивления защитника	1
19	Удары по воротам различными способами	1
20	Прием мяча. Остановка мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
21	Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1
<b>Модуль «Баскетбол»</b>		
22	«Баскетбол». Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
23	Остановка двумя шагами и прыжком	1
24	Повороты без мяча и с мячом	1
25	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
26	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
27	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
28	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
29	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
30	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
31	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
32	Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола	1

33	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
34	Игра по упрощённым правилам «Мини- баскетбола». Действия игроков в защите и нападении.	1
<b>Модуль «Дартс»</b>		
35	Правила безопасности игры. Оборудование и спортивный инвентарь для дартс	1
36	Выбор дротиков и способы держания	1
37	Бросок дротика в мишень	1
38	Основное положение игрока	1
39	Правила игры: 501	1
40	Правила игры: 1001	1
41	Соревнования	1
<b>Модуль «Гимнастика»</b>		
42	Перекаты, группировка. Общеразвивающие упражнения без предметов	1
43	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
44	Комбинации из изученных элементов.	1
45	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80–100 см)	1
46	Опорный прыжок	1
47	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами (девочки)	1
48	Подтягивание в вися. Подтягивание прямых ног в вися (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
49-50	Вольные упражнения под музыку	2
51	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
52	Лазание по канату с помощью ног в два приема.	1
53	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>		
54	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта.	1

55	Скользкий шаг	1
56	Попеременный двухшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход.	1
58	Одновременный двухшажный ход.	1
59	Подъём "полуелочкой"	1
60	Торможение «плугом»	1
61	Прохождение дистанции 1км	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов	1
63	Повороты переступанием.	1
64	Оценка техники подъёмов и спусков, торможения	1
<b>Модуль «Русская лапта»</b>		
65	Эстафеты и игры на лыжах.	1
66	Исторические и национальные основы, ТБ при занятиях «Русской лаптой». Основные правила игры	1
67	Техника перемещений	1
68	Техника удара битой по мячу. Подача	1
69	Индивидуальные тактические действия в защите	1
70	Групповые тактические действия в защите	1
71	Соревнования	1
<b>Модуль «Волейбол»</b>		
72	«Волейбол». Стойки и передвижение игрока. Игра «Пионербол»	1
73	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1
74	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
76	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
77	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Подвижная игра «Летучий мяч»	1
78	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1



79	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	1
80	Приём мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	1
81	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд	1
82	Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1
83	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
84	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1
85	Игра в «Мини-волейбол» по упрощённым правилам	1
<b>Модуль «Шашки»</b>		
86	Основы шашечной теории	1
87	Тактика и техника шашечной игры	1
88	Тактика и техника шашечной игры	1
89	Тактика и техника шашечной игры	1
90	Элементы стратегии шашечной игры	1
91	Соревнования	1
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>		
92	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
93	Равномерный бег до 8мин.	1
94	Бег 1500м (контроль)	1
95	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	1
96	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	1
97	Прыжок в длину с разбега (контроль)	1
98	Броски набивного мяча (1 кг) различными способами на дальность	1
99	Метание малого мяча 150г на дальность (контроль)	1
100	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
101	Выходная диагностика: бег 30м, челночный бег 4х9м, подтягивание	1
102	Выходная диагностика: наклон вперёд, поднимание туловища из положения лёжа за 1мин., бег 1000м.	1