

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрена на заседании МО
Руководитель МО
_____Кавинская Н.А.
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Проверена
Зам. директора по УВР
_____Никитина А.Н.
30.08.2021 г.

Утверждена
Директор школы
_____Белоглядова К.С.
Приказ №219/2-од от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По курсу внеурочной деятельности
“Спортивный клуб”

5-9 класс

Программа курса «Спортивный клуб»

5-9 класс.

34 часа, 1 час в неделю.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

[http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71670346/>

Письма Минобрнауки Самарской области от 29.05.2018 № МО-16-09-01/535-ТУ «Об организации образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам.

Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск

Результаты освоения курса:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие 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 инвентарем 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.

Содержание курса

Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики.
Волейбол

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Легкая атлетика	1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств
2	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Ускорения.
			Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.

3.	Легкая атлетика	1	Беговые упражнения. Бег 6 минут. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.
4.	Волейбол	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м.
5.	Волейбол	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
6.	Волейбол	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
7.	Волейбол	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
8-9.	Волейбол	2	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
10-11.	Волейбол	2	Специальные беговые упражнения, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
12-13.	Волейбол	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
14-15.	Волейбол	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
16.	Баскетбол	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
17.	Баскетбол	1	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами и бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в стритбол.
18.	Баскетбол	1	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой ,передачей
			двумя руками от груди.
19.	Баскетбол	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища в упоре лежа.

20-21.	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
22-23.	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.
24-25.	Баскетбол	2	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
26-27.	Баскетбол	2	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
28.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
29.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках.(м);кувырок назад в полушпагат (д);Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя, с помощью (д).
30.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя, с помощью (д). Лазанье по канату.
			Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м);ноги врозь (д).
31.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Опорный прыжок:согнув ноги (м);ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы припятствий.

32.	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
33.	Легкая атлетика	1	Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Бег 10 минут. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.
34.	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Специальные беговые упражнения. Бег 12 минут. Подтягивание.

6 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Легкая атлетика	1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств
2	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
3.	Легкая атлетика	1	Беговые упражнения. Бег 6 минут. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.
4.	Волейбол	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м.
5.	Волейбол	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
6.	Волейбол	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.

7.	Волейбол	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
8-9.	Волейбол	2	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
10-11.	Волейбол	2	Специальные беговые упражнения, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
12-13.	Волейбол	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
14-15.	Волейбол	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
16.	Баскетбол	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
17.	Баскетбол	1	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами и бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в стритбол.
18.	Баскетбол	1	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
19.	Баскетбол	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища в упоре лежа.
20-21.	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
22-23.	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.
24-25.	Баскетбол	2	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
26-27.	Баскетбол	2	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.

28.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
29.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках.(м);кувырок назад в полушпагат (д);Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя, с помощью (д).
30.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя, с помощью (д). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м);ноги врозь (д).
31.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Опорный прыжок:согнув ноги (м);ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы припятствий.
32.	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
33.	Легкая атлетика	1	Подвижные игры.Специальные беговые упражнения. Бег 10 минут.
			Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.
34.	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Специальные беговые упражнения. Бег 12 минут. Подтягивание.

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Легкая атлетика	1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств
2	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
3.	Легкая атлетика	1	Беговые упражнения. Бег 6 минут. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.
4.	Волейбол	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м.
5.	Волейбол	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
6.	Волейбол	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
7.	Волейбол	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.

8-9.	Волейбол	2	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
10-11.	Волейбол	2	Специальные беговые упражнения, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
12-13.	Волейбол	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
14-15.	Волейбол	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
16.	Баскетбол	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
17.	Баскетбол	1	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами и бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в стритбол.
18.	Баскетбол	1	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
19.	Баскетбол	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища в упоре лежа.
20-21.	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
22-23.	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.
24-25.	Баскетбол	2	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
26-27.	Баскетбол	2	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
28.	Гимнастика с элементами акробатики	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в

			группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
29.	Гимнастика элементами акробатики	с 1	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках.(м);кувырок назад в полушпагат (д);Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя, с помощью (д).
30.	Гимнастика элементами акробатики	с 1	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя, с помощью (д). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м);ноги врозь (д).
31.	Гимнастика элементами акробатики	с 1	Опорный прыжок:согнув ноги (м);ноги врозь (д).Преодоление гимнастической полосы припятствий.
32.	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
33.	Легкая атлетика	1	Подвижные игры.Специальные беговые упражнения. Бег 10 минут. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.
34.	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Специальные беговые упражнения. Бег минут. 12 Подтягивание.

8

класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
---------	--------------	--------------	-------------------------------------

1-2	Волейбол	2	Техника перемещений
3-4	Волейбол	2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
5-6	Волейбол	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
7-8	Волейбол	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
9-10	Волейбол	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
11-12	Волейбол	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
13-14	Волейбол	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.
15-16	Волейбол	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
17-18	Волейбол	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная

			игра в волейбол
19-20	Волейбол	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
21-22	Волейбол	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
23-24	Волейбол	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
25-26	Волейбол	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
27-28	Волейбол	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
29-30	Волейбол	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
31-34	Волейбол	4	Учебная игра в волейбол.

9

класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1-2	Волейбол	2	Техника перемещений
3-4	Волейбол	2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
5-6	Волейбол	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.

7-8	Волейбол	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
9-10	Волейбол	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
11-12	Волейбол	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениям. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
13-14	Волейбол	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.
15-16	Волейбол	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
17-18	Волейбол	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол
19-20	Волейбол	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
21-22	Волейбол	2	Верхняя прямая подача с

			вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
23-24	Волейбол	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
25-26	Волейбол	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
27-28	Волейбол	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
29-30	Волейбол	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
31-34	Волейбол	4	Учебная игра в волейбол.