

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа № 72 имени Героя Советского Союза А.В.Голоднова»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО классных
руководителей
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ "Школа №72"
С.И.Гамов
Приказ № 462-од от 01.09.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеклассной деятельности**

«Спортивный клуб»

Класс: 5-9

Количество часов в неделю: 1 час

г.о. Тольятти 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Данная программа курса предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса. Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся. Программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ на двух спортивных играх: баскетбола, волейбола, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивный клуб» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

В 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 33 часа (1 час в неделю).

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы. Программа «Спортивный клуб» призвана сформировать у обучающихся 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Образовательная

-Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательная

-Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

-воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Развивающая

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

Общее число часов, – 169: в 5-8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 33 часа (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и

досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий вне на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

В спортивном клубе на внеурочной деятельности ученики будут разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится: тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Баскетбол. Повороты туловища вправо и влево стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельно сти | Виды, формы контро |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | Всего | Контрольн ые работы | Практичес кие работы | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 1.1 | Баскетбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущий | |
| | Волейбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущий | |
| Итого по разделу | | 30 | | | | | |

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------|---|----|---------------------------------------------------|--------|--|
| 3.1 | Учебно- тренировочные игры. | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в тренировочных играх. | Текущи | |
| 3.2 | Межшкольные игры | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в соревнованиях. | Текущи | |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | | |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельно сти | Виды, формы контро |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | Всего | Контрольн ые работы | Практичес кие работы | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.1 | Баскетбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущ |
| | Волейбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущи |
| Итого по разделу | | 30 | | | | |
| 3.1 | Учебно- тренировочные игры. | 2 | 0 | | совершенствууют свои | Текущи |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|----------|---|----|---------------------------------------------|--|
| | | | | 2 | навыки в тренировочных играх. | |
| 3.2 | Межшкольные игры | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в соревнованиях. | |
| Итого по разделу | | 4 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельно сти | Виды, формы контрол я |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Контрольн ые работы | Практичес кие работы | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»

| | | | | | | |
|-----|-----------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.1 | Баскетбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущий |
| | Волейбол | 15 | 0 | | разучивают и выполняют | Текущий |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | 15 | упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | |
|--|--|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Итого по разделу

30

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности

| | | | | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------|---|----|---------------------------------------------------|---------|
| 3.1 | Учебно- тренировочные игры. | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в тренировочных играх. | Текущий |
| 3.2 | Межшкольные игры | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в соревнованиях. | Текущий |
| Итого по разделу | | 4 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

8 класс

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Виды | Виды, |
|---|---------------------------------------|------------------|------|-------|
|---|---------------------------------------|------------------|------|-------|

10

| п/п | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | деятельности | формы контроля |
|-----|--|-------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|
|-----|--|-------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 1.1 | Баскетбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущий | |
| | Волейбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | Текущий | |
| Итого по разделу | | 30 | | | | | |

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|---|--------------------------------------------|---------|
| 3.1 | Учебно- тренировочные игры. | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в тренировочных | Текущий |
|-----|-----------------------------|---|---|---|--------------------------------------------|---------|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|---|----|----------------------------------------------|-------|
| | | | | | играх. | |
| 3.2 | Межшкольные игры | 2 | 0 | 2 | совершенствуяют свои навыки в соревнованиях. | Текущ |
| Итого по разделу | | 4 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельно сти | Виды, формы контро |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | Всего | Контрольн ые работы | Практичес кие работы | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»

| | | | | | | |
|-----|-----------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.1 | Баскетбол | 15 | 0 | 15 | разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | текущ |
| | Волейбол | 15 | 0 | | разучивают и выполняют упражнения на развитие | текущи |

| | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
| | | | | 15 | двигательных умений и навыков. Обучаются основам техники, тактики и игровой деятельности | | |
| Итого по разделу | | 30 | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности | | | | | | | |
| 3.1 | Учебно- тренировочные игры. | 1 | 0 | 1 | совершенствуют свои навыки в тренировочных играх. | контр | |
| 3.2 | Межшкольные игры | 2 | 0 | 2 | совершенствуют свои навыки в соревнованиях. | соревн ия | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 33 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № | Тема урока | Количество часов | Дата изучения |
|---|------------|------------------|---------------|
|---|------------|------------------|---------------|