

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Максимовка
муниципального района Богатовский Самарской области

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей предметников
рекомендована к утверждению
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Руководитель МО _____ Карунец Н.В.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ ООШ с. Максимовка
_____ Зайнутдинов Р.С.
Приказ № 63/д от 28.08.2026 г.



C=RU, O=ГБОУ ООШ с.
Максимовка,
CN=Зайнутдинов Р_С_,
E=so_maxsimovka@samara.
edu.ru
008048c985ca22e5d2
2026-09-03 10:55:13

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ (ПО НАПРАВЛЕНИЯМ)»
5-9 классы
Классы
основное общее образование
уровень реализации
2026-2027 учебный год
срок реализации

СОГЛАСОВАНА
рекомендована к утверждению
28.08.2026 г.
Ио зам директора по УВР
_____ Зайнутдинова О.А.

СОСТАВИТЕЛЬ:
Должность: учитель физической культуры
ФИО: Антонов В.С.

с. Максимовка, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
3. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с. Максимовка;
4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Стандарт второго поколения. Под редакцией В.А. Горского.- М.: Просвещение

Данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции спортивно оздоровительного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение, а часто и нежелание, самих детей быть здоровыми, недостаточное знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Изучение курса «Спортивный клуб (по направлениям)» в основной школе направлено на достижение следующей **цели**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими

упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Специфика программы «Спортивный клуб (по направлениям)»: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, баскетбол, бадминтон. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Данная рабочая программа может быть реализована как для детей, обучающихся по общеобразовательной программе, так и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение образования детьми особой категории является необходимым условием их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Для обучающихся с ОВЗ программа реализуется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Общая характеристика курса

Программа «Спортивный клуб (по направлениям)» разработана на основе подвижных и спортивных игр - это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Улучшается общая

координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с целью и задачей. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций. Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб (по направлениям)» предназначена для обучающихся 5 -9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в группе обучающихся 5-7 классов, 1 час в неделю в группе обучающихся 8-9 классов, всего 34 часа в год в каждой группе.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса

Программа курса обеспечивает достижение выпускниками основной школы комплекса личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 3) Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- 4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- 5) развитие навыков бесконфликтной коммуникации со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью сознательно организовывать и регулировать свою деятельность по изучению истории развития спорта и олимпийского движения
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные
- 3) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 4) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- 5) развитие навыков сотрудничества, коллективной работы; освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Предметные результаты:

- 1) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- 2) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- 4) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности
- 5) готовность применять полученные знания для проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел: основы знаний:

1. *Вводное занятие:* которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

История развития спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон). В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола, волейбола и бадминтона в современном мире. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Раздел: двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры
- Метание на дальность и в цель.

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста и волейболиста как сила.

4. Спортивные игры

Баскетбол: Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру. Передвижения, прыжки, остановки. Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

Волейбол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Техника верхней и нижней подачи. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Использование тактических и технических приемов в игре.

Пионербол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Подача мяча одной рукой (сверху и снизу). Учебная игра.

Бадминтон: Обучение и совершенствование видов жонглирование с воланом. Выполнение ударов и подач. Учебная игра.

5. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

6. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

7. Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

8. Контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

9. Итоговое занятие проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;

Формы организации:

- 1) Экскурсия, пешеходная прогулка;
- 2) занятие-игра;
- 3) беседы, рассказы;
- 4) занятия в спортивных секциях;
- 5) беседы о ЗОЖ;
- 6) участие в оздоровительных процедурах;
- 7) спортивные турниры;
- 8) викторины, олимпиады, конкурсы;
- 9) спортивные праздники;
- 10) изучение информации;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 классы

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
	Баскетбол (10ч.)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча, ловля и передача мяча.	1	0,5	0,5	Беседа. Изучение информации
2	Ведение мяча, ловля и передача мяча, финты и эстафеты с ведением мяча.	2	0,5	1,5	Беседа о ЗОЖ. Игра.
3	Передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны.	1	0	1	Работа в парах.
4	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите.	1	0	1	Индивидуальная работа
5	Передача мяча двумя руками от груди, техника игры в защите.	2	0,5	1,5	Занятие-игра.
6	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.	2	0,5	1,5	Учебный диалог.
7	Эстафета с элементами баскетбола.	1	0	1	Спортивный праздник.
	Пионербол(6ч.)				
8	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	1	0,5	0,5	Изучение информации.
9	Передача мяча различными способами.	1	0	1	Индивидуальная работа.
10	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы.	1	0	1	Работа в парах.
11	Подача боком одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	Занятие-игра.
12	Учебная игра.	2	0	2	Викторины, конкурсы.
	Волейбол(11ч.)				
13	Стойки с перемещениями, техника передачи мяча снизу, верху.	1	0,5	0,5	Работа в парах.
14	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	0	1	Индивидуальная работа.
15	Верхняя и нижняя передача	1	0	1	Работа в парах.

	мяча, эстафета.				
16	Верхняя и нижняя передача мяча на точность ,после перемещения.	2	0,5	1,5	Беседа о ЗОЖ. Игра.
17	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	1	0	1	Индивидуальная работа.
18	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2.	2	0,5	1,5	Индивидуальная работа.
19	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	2	0,5	1,5	Беседа. Работа в парах.
20	Групповые упражнения в приеме и передачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	Спортивные турниры.
	Бадминтон (7ч.)				
21	Различные виды жонглирования с воланом. Выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	2	0,5	1,5	Изучение информации.
22	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону.	2	0,5	1,5	Беседа. Работа в парах.
23	Эстафеты и викторина.	1	0	1	Викторины, конкурсы.
24	Турнир по бадминтону.	2	0	2	Спортивные турниры.
	ИТОГО:	34	6	18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 классы

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
	Волейбол(17ч)				
1	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1	0,5	0,5	Беседа; занятие-игра
2	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	0,5	0,5	Беседы о ЗОЖ. Игра.
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении Передачи.	1	0	1	Спортивные и оздоровительные акции
4	Приём мяча снизу двумя руками.	1	0,5	0,5	Беседа
5	Нижняя прямая подача мяча.	1	0,5	0,5	Работа в парах.
6	Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	Военно-спортивные игры.
7	Подача в прыжке.	1	0	1	Занятие- игра.
8	Прямой нападающий удар.	1	0,5	0,5	Изучение информации.
9	Приём мяча снизу двумя руками.	1	0	1	Работа в парах.
10	Приём мяча сверху двумя руками.	1	0,5	0,5	Работа в пара.
11	Приём мяча снизу, отраженного сеткой..	1	0	1	Спортивные турниры.
12	Одиночное блокирование.	1	0,5	0,5	Участие в оздоровительных процедурах.
13	Групповое блокирование.	1	0	1	Развивающая игра.
14	Страховка при блокировании.	1	0,5	0,5	Работа в парах.
15	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	1	Викторины, олимпиады, конкурсы
16	Игры, развивающие физические способности.	1	0,5	0,5	Экскурсия
17	Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	Спортивные турниры
	Баскетбол(17ч.)				

18	Остановки (прыжком, двумя шагами) Повороты на месте.	1	0,5	0,5	Индивидуальная работа.
19	Ловля мяча одной, двумя руками.	1	0,5	0,5	Мини-проект
20	Передача мяча одной, двумя руками.	1	0	1	Занятие- игра
21	Передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Участие в оздоровительных процедурах
22	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	0,5	0,5	Беседа
23	Ловля двумя руками “катящегося” мяча.	1	0,5	0,5	Учебный диалог
24	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1	0,5	0,5	Спортивные турниры
25	Броски мяча одной рукой от плеча с места.	1	0,5	0,5	Изучение информации
26	Броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов.	1	0,5	0,5	Занятие - игра
27	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	0	1	Занятие - игра
28	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	0,5	0,5	Учебный диалог
29	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	0,5	0,5	Развивающая игра
30	Ведение изменением направления движения.	1	0	1	Спортивные турниры
31	Вырывание мяча.	1	0	1	Занятие - игра
32	Выбивание мяча.	1	0	1	
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	1	Спортивный праздник.
34	Игры, развивающие физические способности.	1	0,5	0,5	Викторины, олимпиады, конкурсы
	Итого	34	9	25	