

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ № 5 "ОЦ" г. Новокуйбышевска"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

О.В. Подледнова

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ№5
«ОЦ» г. Новокуйбышевска

А.С.Чевелёв

Приказ №77/04-од
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Новокуйбышевск 2025

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить корректизы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научатся применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.
 - приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;
 - выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.
 - получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;
 - осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.
 - доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
 - использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
 - выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Содержание курса внеурочной деятельности

Модуль «Баскетбол»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Модуль «Волейбол»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Модуль «Футбол»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Модуль «Настольный теннис»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Модуль «Шахматы»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития шахмат, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Форма проведения занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Тематическое планирование

5 - 9 классы

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводно занятие. Инструктаж.	1	1	
Модуль «Баскетбол» 5 ч.				
2.	История развития и правила игры в баскетбол.	1	1	
3.	Стойки и перемещения	1		1
4.	Передача и ловля мяча	1		1
5.	Броски в кольцо	1		1
6.	Участие в соревнованиях	1		1
Модуль «Волейбол» 7 ч.				

7.	История развития и правила игры в волейбол.	1	1	
8.	Верхняя переда двумя руками в прыжке	1		1
9.	Передача двумя руками назад	1		1
10.	Прямой нападающий удар	1		1
11.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		1
12.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		1
13.	Соревнования	1		1

Модуль «Футбол» 7 ч.

14.	История развития и правила игры в футбол.	1	1	
15.	Удары по мячу, остановка мяча	1		1
16.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1		1
17.	Отбор мяча, перехват мяча	1		1
18.	Выбрасывание мяча	1		
19.	Тактические действия, тактика вратаря	1		1
20.	Тактика игры в нападении и защите	1		1

Модуль «Настольный теннис» 7 ч.

21.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1	1	
22.	Общая и специальная подготовка.	2		2
23.	Основы техники и тактики игры	2		2
24.	Контрольные игры.	2		2

Модуль «Шахматы» 6 ч.

25.	Шахматная доска. Шахматные фигуры. Знакомство с игровым "полем".	1	1	
26.	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.	1		1
27.	Шахматные баталии.	1		1

28.	Соревнования в группе.	1		1
29.	Соревнования в группе.	1		1
30.	Соревнования в группе.	1		1

Итоговое занятие 1 ч.

31.	Итоговое занятие. Спортивные праздники. Зачет.	1		1
	Всего часов в программе:	34	6	28