

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Тохтуевская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по ВР

 М.Н.Цыммерман  
« 30 » августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
«Тохтуевской средней школы»  
 Г.В.Сойма  
« 30 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Спортивного клуба «Чемпион»**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ступень образования: 1-9 классы

Количество часов: 272

Уровень: базовый

Учитель: Белкина Ульяна Петровна

2024 - 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся 1-9 классов.

Программа разработана на основе рабочих программ по физической культуре. Предметная линия учебников. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г. и рабочей программы внеурочной деятельности по лёгкой атлетике (работаем по ФГОС). Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.

Программа рассчитана на 1 год обучения общим объёмом 272 часа. Выбор занятий определяется желанием учащихся, возможностями и материально – техническим оснащением образовательного учреждения.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий физкультурно – оздоровительной направленности со школьниками 5-9 классов.

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных и аудиторных активных занятий. Программа так же предусматривает создание школьной инициативной группы учащихся заинтересованной в организации и проведении спортивных мероприятий школы.

**Цель** программы занятий является: формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укреплять* здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствовать* жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *совершенствовать* навыки и умения для сдачи испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;
- *формировать* умения сотрудничать в команде, *развивать* коммуникативную компетентность учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- *развивать* интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

*Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по курсу являются:*

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

Программа так же предусматривает создание школьной инициативной группы учащихся заинтересованной в организации и проведении спортивных мероприятий школы.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№	Раздел	Часы	Характеристика видов деятельности учащихся (УУД)
1.	Волейбол	68	<p><b>Осваивать</b> технические действия игры волейбол</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных и подвижных игр</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
2.	Баскетбол	122	<p><b>Осваивать</b> технические действия игры баскетбол</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных и подвижных игр</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
	Заседания Актива Клуба «Чемпион»	16	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий</p> <p><b>Излагать</b> правила подвижных игр, соревнований, спортивных мероприятий</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при организации спортивно-массового мероприятия</p>
3.	Спартакиада школы	34	<p><b>Излагать</b> правила подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные качества действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий во время соревнований</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
4	Участие в Соревнованиях городского округа 2 группа	32	<p><b>Излагать</b> правила подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные качества действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий во время соревнований</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
	<b>Всего часов</b>	<b>272</b>	

## Основное содержание программы

<b>1 раздел</b>		<b>Часы</b>
<b>Волейбол</b>		<b>68</b>
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	4
2	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	4
3	Прием. Передача Подача мяча.	4
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	4
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	6
6	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	4
7	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.	4
8	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	4
9	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.	4
10	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4
11	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4
12	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4
13	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 волейбо	4
14	Нападающий удар. Блокирование.	4
15	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.	4
16	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4
<b>2 раздел</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>122</b>
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойка и передвижения игрока.	2
2	Перемещения, остановки прыжком. Защитная стойка игрока. Эстафеты.	2
3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	4
4	Упражнения со скакалкой. Передача мяча на месте. Броски по кольцу одной рукой от плеча.	4
5	Ловля и передача мяча. Передвижения и стойка в защите. Учебная игра.	4
6	Броски одной рукой от головы. Учебная игра.	4
7	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	4

8	Терминология в баскетболе. Передачи мяча при встречных колоннах.	4
9	Передвижение игрока в защитной стойке. Игра. Передачи и ловля мяча на месте.	4
10	Передачи и ловля мяча с шага. Игра. Броски в кольцо от головы.	4
11	Персональная защита. Передачи мяча в движении. Передачи мяча при встречных колоннах. Игра.	4
12	Ловля и передачи мяча. Подвижные игры и эстафеты. Ведение мяча шагом. Учебная игра.	4
13	Официальные жесты судьи. Ведение мяча бегом. Игра. Персональная защита. Ведение мяча с сопротивлением.	4
14	Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	4
15	Броски мяча после ведения. Учебная игра. Броски мяча после остановки. Упражнения с гантелями. Игра	4
16	Остановка в два шага. Учебная игра. Упражнения со скакалкой. Перехват мяча.	4
17	Ловля двумя от груди в парах со сменой мест. Жесты судьи. Повороты на месте вперед и назад. Учебная игра.	4
18	Подвижные игры и эстафеты с мячом. ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра.	4
19	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча. Игра. Бросок мяча в движении после ловли.	4
20	Бросок в прыжке одной рукой с места. Игра. Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	4
21	Передача одной рукой от плеча после ведения. Эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	4
22	Учебная игра в баскетбол. Перехват мяча. Подвижные игры.	4
23	Бросок от головы. Эстафеты с мячом. Быстрое нападение. Передачи в движении.	4
24	Ловля мяча с полуотскока. Бросок в кольцо сбоку. Личная защита. Учебная игра.	4
25	Ловля высоко летящего мяча. Игра. Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в движении.	4
26	Бросок снизу двумя руками. Игра. Бросок мяча над головой сбоку (крюком).	4
27	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Защитная стойка и передвижения в ней. Игра	4
28	Передачи мяча в тройках. Подбор катящего мяча и ведение. Игра.	4
29	Штрафной бросок. Учебная игра. Бросок со средней дистанции.	4
30	Финты, повороты в движении. Игра. Штрафной бросок. Эстафеты.	4
31	Бросок в кольцо после подбора. Ведение при сближении соперника. Игра.	4
32	Игра в баскетбол и знание правил игры. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	2
<b>3 раздел</b>		
<b>Спартакиада школы</b>		<b>36</b>
Сентябрь	Школьная Легкоатлетическая эстафета	2
	Многоборье «Мои первые шаги»	2
Октябрь	Сдачи ном ГТО П/И «Народный мяч 1 - 4 классы	4
Ноябрь	Первенство школы по «баскетболу» «Веселые старты» - соревнование 1 – 4 классов	3
Декабрь	Спортивный коммунарский сбор «Спорт мастер-21» под девизом «Сделай правильный выбор» Первенство по волейболу 5 – 9 классы	9

Январь	Командный школьный забег «Преодолей себя» (Полоса препятствий)	2
Февраль	Традиционный спортивный квест: «Отец и сын – одна команда» Соревнования по лыжным гонкам среди классов 1 – 9 классы	4
Март	Первенство школы по волейболу 5 – 9 классы П/И «Народный мяч 1 - 4 классы	2
Апрель	Школьная игра посвящённая 9 мая «Отчизны Юные Сыны»	2
Май	Сдачи номы ГТО	4
<b>4 раздел</b>		
<b>Участие в соревнованиях в рамках спартакиады школы</b>		<b>32</b>
Сентябрь	Школьный легкоатлетический кросс «Золотая осень -2024» 1-9 классы.	4
		1
	«Пожарно – прикладная эстафета» 1-9 классы	1
	Туристический слет 2 – 9 класс	3
Октябрь	Коммунарский сбор «Спортмастер-турбо» 4-9 класс	4
Ноябрь	Эстафета «Крестики, нолики» 1- 4 класс, Первенство по баскетболу 5- 9 класс	
Декабрь	«Веселые старты» 1- 4 класс Сбор «Спорт мастер - зимний» 5-9 классы	4
Январь	«ГТО-шки» 1- 4класс «ГТО. Пятиборье» 5 - 9 класс	2
Февраль	«Папа, мама, я – спортивная семья» 1-9 классы «Пионербол» - 1- 4 класс	4
Март	«А, ну-ка, девочки» 1- 9 класс	4
	Первенство по волейболу 5-9 классы	
Апрель	«Народный мяч» 1- 4 класс	4
	«Преодолей себя» - полоса препятствий 1- 9 класс	
		4

\*- незапланированные соревнования

**1,2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол):** Развивать ловкость, координацию. Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся, с использованием добавочного материала, дополняющего содержание учебного материала по физической культуре. Подвижные игры: на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки, Вызов номеров, Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, 10 передач, Охотники и утки, Мяч над головой – гармонично развивают физические качества учащегося.

**3, 4. Спартакиада школы; Участие в соревнованиях Соликамского городского округа 2 группа.:** Участие в различных видах соревнований позволяет обогатить жизненный опыт учащихся. Способствуют развитие волевых качеств, дружеских чувств и сопереживание, ответственность, контроль, самооценку.

## Предполагаемые результаты реализации программы

1. *Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:* приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о взаимодействии, понимание партнёра.

2. *Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:* развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

3. *Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности.

4. *Умение организовывать и проводить мероприятия спортивной направленности.*

5. *Участие в соревнованиях.*

### Формы контроля

- Тестирование «ГТО»
- Физкультурно – массовые и спортивные состязания
- Спартакиада школы

### Методические рекомендации

Программа внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

### Материально – техническое обеспечение

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр (волейбол, баскетбол)

- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини – футбол, гандбол)

- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой

- мячи волейбольные

- мячи футбольные

- мячи баскетбольные

- фишки для разметки

- манишки
- секундомер
- рулетка
- метательные снаряды (мяч 150г, турбоснаряд)
- гантели 3 – 5 кг

- мячи набивные 1кг, 3кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская
- табло перекидное

### **Список учебно-методической литературы**

1. Рабочая программа внеурочной деятельности по лёгкой атлетике в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.
3. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 классы. Авторы – составители И.В.Барминова и др. – Волгоград: Учитель. 2013г.
4. Учебник по физической культуре 5 – 9 классы. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г.
5. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.
6. Здоровьесберегающая деятельность. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители И.В.Лебедева, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.