МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Сосновый Солонец
муниципального района Ставропольский

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании МО учителей Руководитель МО	Заместитель директора по УВР Зам. директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
_____ Белоусова Е.И. Протокол № 1 от 28.08.2026 г.	_____ Сбитнева-Курилина Т.В. 29.08.2026 г.	_____ Козлов А.М. Приказ № 145-од от 29.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

для 5–9 классов

ЭП

O=ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец, CN=Козлов А.М., E=s_solonez_sch@samara.edu.ru
00fe376e3c78fb78be
2026.10.28 09:32:34+03'00'

1. Пояснительная записка Программа разработана на основе ФГОС ООО. Курс является сквозным для параллелей 5–9 классов и рассчитан на 34 часа в год (1 час в неделю) для каждого класса. Цель программы — формирование физически и нравственно здоровой личности через вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом, развитие командного духа и популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Планируемые результаты

- **Личностные:** формирование культуры здоровья, осознанного отношения к безопасности, волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность), навыков бесконфликтного взаимодействия в команде.
- **Метапредметные:** умение планировать тренировочный процесс, осуществлять самоконтроль (ЧСС, самочувствие), анализировать технику выполнения упражнений, корректировать свои действия на основе замечаний.
- **Предметные:** владение техническими элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол), знание правил соревнований и жестов судьи, выполнение базовых нормативов ОФП.

3. Содержание курса (34 часа) Программа состоит из четырех взаимосвязанных модулей, направленных на комплексное физическое развитие.

№	Модуль	Кол-во часов	Краткое содержание
1	Баскетбол	9	Стойки, перемещения, ведение мяча, передачи, броски по кольцу, личная и зонная защита, правила игры.
2	Волейбол	8	Стойки, перемещения, верхняя и нижняя передачи, нижняя прямая подача, прием мяча, игровые комбинации.
3	Народные и подвижные игры	8	Русские народные игры («Лапта», «Городки»), игры народов России, эстафеты с элементами национальных видов спорта.
4	Общая физическая подготовка (ОФП) и спорт для всех	9	Самоконтроль, гимнастика (суставная, корригирующая), легкая атлетика, подготовка к сдаче нормативов ГТО, судейская практика.
Итого		34	

4. Тематическое планирование (единое для 5–9 классов) *Примечание: в 5–6 классах акцент делается на разучивание техники и подвижные игры, в 7–9 классах — на тактику, жесты судьи и соревновательную практику.*

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности
Модуль 1. Баскетбол (9 часов)			
1	Стойки и перемещения игрока. ТБ на занятиях.	1	Изучение техники передвижений (приставные шаги, бег спиной вперед).
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Упражнения в парах, тройках, квадрате.
3	Остановки (двумя шагами, прыжком) и повороты.	1	Имитация с сопротивлением и без.
4	Ведение мяча (дриблинг).	1	Обводка стоек, изменение скорости и направления.
5	Броски по кольцу с места.	1	Штрафная линия, броски из-под кольца.
6	Броски в движении после ведения.	1	Техника «атака кольца в два шага».
7	Техника защиты (перехват, выбивание).	1	Индивидуальные действия в защите.
8	Учебно-тренировочная игра 3х3, 5х5.	1	Применение изученных элементов.
9	Первенство класса по баскетболу.	1	Соревнование, судейская практика.

Модуль 2. Волейбол (8 часов)			
10	Стойки и перемещения в волейболе.	1	Перемещения приставными шагами, имитация стоек.
11	Верхняя передача мяча над собой и в парах.	1	Работа у стены, в кругу.
12	Нижняя передача мяча. Прием подачи.	1	Игровые упражнения на точность.
13	Нижняя прямая подача мяча.	1	Имитация, подача через сетку с близкого расстояния.
14	Верхняя прямая подача мяча.	1	Разучивание замаха и удара.
15	Тактика нападения (вторая передача в зону 4/2).	1	Упражнения в тройках.
16	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Игра по упрощенным правилам.
17	Первенство класса по волейболу.	1	Соревнование, отработка жестов судьи.
Модуль 3. Народные и подвижные игры (8 часов)			
18	Инструктаж по ТБ. Русская лапта (основы).	1	Правила, стойки бьющего и ловящего.
19	Игра «Лапта» (учебная).	1	Отработка ударов и перебежек.
20	Башкирская игра «Медный пень».	1	Развитие ловкости и быстроты реакции.
21	Татарская игра «Перехватчики».	1	Развитие скоростной выносливости.
22	Русская игра «Городки».	1	Техника броска биты, правила.
23	Круговая лапта / «В четыре стойки».	1	Командное взаимодействие.
24	Эстафеты с элементами национальных игр.	1	Челночные эстафеты, эстафеты с инвентарем.
25	Фестиваль народных игр.	1	Соревнования между классами.
Модуль 4. ОФП, ГТО и спорт для всех (9 часов)			
26	Самоконтроль (ЧСС). Дневник спортсмена.	1	Измерение пульса до, во время и после нагрузки.
27	Суставная гимнастика и фитнес-аэробика.	1	Разминка, работа на степах.
28	Фитбол-гимнастика.	1	Упражнения на координацию и баланс.
29	Корригирующая гимнастика (осанка).	1	Укрепление мышечного корсета.
30	Легкая атлетика: челночный бег, прыжки.	1	Развитие скоростно-силовых качеств.
31	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания).	1	Выполнение нормативов ГТО.
32	Правила соревнований и жесты судьи.	1	Теория и практика судейства (баскетбол/волейбол).
33	Веселые старты «Папа, мама, я — спортивная семья» (или внутри класса).	1	Командообразование.
34	Итоговое первенство Школьного спортивного клуба.	1	Подведение итогов года, сдача зачетных нормативов.

5. Формы контроля и аттестация

- **Входной контроль:** тестирование уровня ОФП (бег 30 м, челночный бег) в начале года.
- **Текущий контроль:** сдача технических нормативов по баскетболу (броски) и волейболу (подачи) в середине каждого модуля.
- **Итоговый контроль:** участие в общешкольных соревнованиях, выполнение нормативов ВФСК «ГТО» (на знак отличия), ведение дневника самоконтроля.

6. Материально-техническое обеспечение Спортивный зал, баскетбольные и волейбольные мячи (по 10-15 штук), сетки, стойки, свисток, секундомер, гимнастические маты, степ-платформы, городошные биты и рюхи, измерительная рулетка, протоколы соревнований, нормативы ГТО.