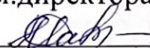


Министерство образования науки и молодежи РД  
ГКОУ РД «Самилахская СОШ Хунзахского района»

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УВР



Мавлиева С.г.

«2» сентября 2024 г.



«2» сентября 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб»

«Олимп»

5 – 9 классы

на 2024-2025 учебный год



Подготовила: Гимбатова З.А.

Самилах 2024г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности школьников спортивно – оздоровительного направления Школьный спортивный клуб для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся. Рабочая программа разработана с учётом: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897);

### Актуальность курса.

Программа внеурочной деятельности Школьного спортивного клуба направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно- нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также творческих качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в юном возрасте, так как на этот период приходится ряд физиологических периодов благоприятных для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности. Особенностью программы Школьного спортивного клуба по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются пять возрастных модулей:

для обучающихся 5-9-х классов. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности ребенка, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;
- принцип стимулирования и мотивации учебно- познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);



-использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

**Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности.**

**Цель программы** — развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

*А) Обучающие:*

- ✓ познакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- ✓ знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия (комплекса занятий);
- ✓ знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;

*Б) Развивающие:*

- ✓ формирование универсальных учебных действий;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- ✓ на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

*В) Воспитательные:*

- ✓ способствовать повышению личной уверенности у каждого участника Спортивного клуба «Олимп», его самореализации и рефлексии;
- ✓ развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- ✓ вдохновлять детей на развитие коммуникабельности;
- ✓ воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- ✓ дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностьную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

**Формы организации внеурочной деятельности.**

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

**Срок реализации курса.**

Каждый модуль программы рассчитан на 1 год обучения. Объем занятий в год – 102 часа.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия составляет не более 40 минут. Занятия проводятся три раза в неделю в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Метапредметные результаты освоения программы курса. Личностные**

*У обучающихся будут сформированы:*

- ✓ учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ✓ ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям



конкретной задачи;

*Ученик получит возможность для формирования:*

- ✓ внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно- познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- ✓ выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- ✓ Стойкого интереса к ведению здорового образа жизни.

### **Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

*Ученик получит возможность научиться:*

- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- ✓ Правильно и адекватно оценивать состояния своего организма во время физической нагрузки и принимать меры по стабилизации работы физиологических систем организма.

### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения вне учебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- ✓ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- ✓ записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- ✓ аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
<b>Раздел 1. Вводные занятия.</b>		
1.1. Техника безопасности на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятиях	Беседа (1 час)	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных и экстремальных ситуациях, правила пользования спортивными объектами.
1.2. Основы планирование тренировочных занятий на учебный год	Беседа (1 час)	Основные правила составления учебно-тренировочного графика спортсмена на предстоящий учебный период
<b>Раздел 2. Основные понятия</b>		
2.1. Основы легкой атлетики	Беседа (2 часа)	Основные термины легкой атлетики, структура и уникальность вида спорта, разновидности легкой атлетики.
<b>Раздел 3. Организация занятий</b>		
3.1. Основные анатомии и физиологии.	Беседа (2 часа)	Строение скелета человека, основные группы мышц, система органов, функциональное назначение костей, тканей и органов.
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		
4.1. Развитие физических качеств	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Основные принципы улучшения показателей физических качеств человека, определение предрасположенности к преобладанию тех или иных физических качеств.
<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>		
5.1. Футбол	Практическое занятие ( часов)	Передачи мяча со сменой мест, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок.
5.2. Волейбол	Практическое занятие ( часов)	Прием и передачи мяча в движении, основные атакующие действия игроков, обманные удары, основы тактики.
5.3. Легкая атлетика	Практическое занятие (часов)	Специальные беговые упражнения, техника бега на короткие дистанции, особенности финиширования.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.



№	Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
<b>1. Вводные занятия.</b>			
1.1	1.1. Техника безопасности на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий	1	Беседа - опрос
<b>2. Основные понятия</b>			
2.1	Основы легкой атлетики.	2	Беседа - опрос
<b>3. Организация занятий</b>			
3.1	Методы функциональной диагностики.	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
3.2	Основные анатомии и физиологии.	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
<b>4. Общая физическая подготовка</b>			
4.1	Развитие физических качеств	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
<b>5. Специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Футбол	10	Контроль техники выполнения, контроль взаимодействия участников
5.2	Волейбол	26	Контроль техники выполнения, контроль взаимодействия участников
5.3	Легкая атлетика	20	Контроль техники выполнения, тактического замысла
5.4	Русская лапта	15	Контроль техники выполнения
5.5	Подвижные игры	22	

**Расписание работы клуба**

## Расписание работы клуба

Дни недели	Время
Понедельник	15:00
Четверг	15:00





№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
<b>1. Вводные занятия.</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	
1.	Физкультура и спорт в России.	1	1	
2.	Основы планирование тренировочных занятий на Учебный год	1	1	
3.	Техника безопасности на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий	2	2	
4.	Методы функциональной диагностики.	2	2	
5.	Основные анатомии и физиологии.	1	1	
6.	Основные анатомии и физиологии.	1	1	
7.	Общая физическая подготовка	1	1	
<b>2. Футбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	-	1
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
10.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
1.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	2	2	-
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	-	2
3.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2	-	2
4.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	4	-	4
5.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	4	-	4
6.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	4	-	4
7.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2	-	2
8.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2	-	2
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2	-	2
10.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2	-	2
<b>4. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	
2.	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль. Питание юных спортсменов	2	2	
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1	
5.	Инвентарь, оборудование мест.	1	1	
6.	Сведения о строении человека. Влияние физических	1	1	



	упражнений на организм.			
7.	Медленный бег и его разновидности	2		2
8.	Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	2		2
9.	Прыжок в длину с места	2		2
10.	Прыжок в длину с разбега	2		2
11.	Спортивные соревнования.	5		5
<b>5. Русская лапта</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
1.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-
2.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Поддача мяча. Игра.	3	-	3
3.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Поддача мяча. Игра.	2	-	2
4.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2	-	2
5.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	2	-	2
6.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	2	-	2
7.	Игра по правилам.	3	-	3
<b>6. Подвижные игры</b>		<b>22</b>		<b>22</b>
1.	"Перестрелка",	2		2
2.	"Удочка",	2		2
3.	"Мяч капитану",	2		2
4.	"Лапта",	2		2
5.	"Пионербол",	2		2
6.	"Третий лишний",	2		2
7.	"Не давай мяч водящему".	2		2
8.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2		2
9.	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2		2
10.	Народная игра. «Гуси - лебеди»	2		2
11.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	2		2

Список учащихся  
спортивного клуба  
«ОЛИМП»

1.Абдулатипова Джамиля

2.Абасов Юсуф

3.Алиев Али

4.Амирова Халимат

5.Гаджиев Гайдар

6.Курамагомедов Саид

7.Магомедова Айшат

8.Магомедов Саид

9.Магомедов Рамазан

10.Тайгибова Аминат

11.Халидова Залму

12.Чункова Халун