

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 90»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 90»  
Протокол №1 от 26.08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Школа № 90»  
от 26.08.2025 г. № 01- од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**Школьный спортивный клуб**  
**«Спортивный выбор» 5-9 классы**

Количество часов на год всего: 34 ч;

в неделю: 1 ч.

## Пояснительная записка

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Нормативно-правовая база</b>                               | <p>Рабочая программа курса по внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Олимп» составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;</li> <li>3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;</li> <li>4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);</li> <li>5. Учебный план внеурочной деятельности МОУ «СОШ п.Первомайский»</li> <li>6. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011</li> </ol> |
| <b>Направленность программы курса внеурочной деятельности</b> | <p>Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 часу в неделю).<br/>Курс предназначен для учащихся 5-9 классов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Цель программы</b>                                         | <p>Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Задачи программы</b>                                       | <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;</li> <li>- создать условия для проявления чувства коллективизма;</li> <li>- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | – развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;<br>-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Общая характеристика курса ВД

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса ШСК «Спортивный выбор» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 5-9 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014

## Основное содержание курса ВД

Курс внеурочной деятельности «Спортивный выбор» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МБУ «Школа № 90» на 2025-2026 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю. Участники программы: учащиеся школы

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции,

способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

| №п/п          | Наименование раздела | Количество часов |
|---------------|----------------------|------------------|
| 1.            | Легкая атлетика      | 10               |
| 2.            | Подвижные игры       | 10               |
| 3.            | Спортивные игры      | 14               |
| <b>Итого:</b> |                      | <b>34 часа</b>   |

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования МБУ «Школа № 90»

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД**

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Планируемые результаты изучения курса ВД**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности ШСК «Олимп» учащиеся :

**получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

**будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;

- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

# **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

## **1. Учебно-методическая литература:**

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

## **2. Технические средства обучения**

- 2.1. Мультимедийный центр
- 2.2. Компьютер
- 2.3. Учебные кинофильмы
- 2.4. Аудиозаписи

## **3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

- 3.1. Мяч малый (теннисный)
- 3.2. Палка гимнастическая
- 3.3. Обруч гимнастический
- 3.4. Корзина для переноски мячей
- 3.5. Конусы
- Подвижные и спортивные игры*
- 3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные
- 3.7. Стойки волейбольные универсальные
- 3.8. Сетка волейбольная
- 3.9. Табло перекидное
- 3.10. Свисток
- 3.11. Скакалки
- 3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 3.13. Компрессор для накачивания мячей
- 3.14. Легкий резиновый мяч
- 3.15. Кубики
- Измерительные приборы*
- 3.16. Секундомер
- Измерительная рулетка

## Тематическое планирование

| № п/п | Тема (содержание)                                                             | Вид деятельности*,<br>необходимые материалы                                                                                               | Количество<br>о<br>часов | Факт | Коррект<br>ировка |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|-------------------|
| 1.    | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. | Выполняют эстафеты.<br>Соблюдают ТБ<br><i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>                                                 | 1                        |      |                   |
| 2.    | Терминология. Упражнения на развитие быстроты                                 | Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики.<br><i>Свисток, секундомер</i>                                                 | 1                        |      |                   |
| 3.    | Бег на короткие дистанции, низкий старт                                       | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, секундомер</i>                                                                          | 1                        |      |                   |
| 4.    | Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега                     | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>                                                      | 1                        |      |                   |
| 5.    | Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.                                   | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, измерительная рулетка</i>                                                               | 1                        |      |                   |
| 6.    | Прыжок в длину с места, с разбега.                                            | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, измерительная рулетка</i>                                                               | 1                        |      |                   |
| 7.    | Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.             | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>                                                      | 1                        |      |                   |
| 8.    | Метание мяча в цель и на дальность.                                           | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, теннисные мячи, обручи</i>                                                              | 1                        |      |                   |
| 9.    | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты                         | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                                                                                | 1                        |      |                   |
| 10.   | Круговая тренировка                                                           | Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ<br><i>Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат,</i> | 1                        |      |                   |

|                                   |                                                                                     |                                                                                                          |   |  |  |  |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                   |                                                                                     | скакалка, мячи                                                                                           |   |  |  |  |
| <b>Подвижные игры 10 часов.</b>   |                                                                                     |                                                                                                          |   |  |  |  |
| 11.                               | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.                      | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, конусы, мячи</i>                 | 1 |  |  |  |
| 12.                               | ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»                                                 | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                         |   |  |  |  |
| 13.                               | Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».                                              | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток</i>                               | 1 |  |  |  |
| 14.                               | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».                                            | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                         |   |  |  |  |
| 15.                               | ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».                                          | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                         | 1 |  |  |  |
| 16.                               | ОРУ. Эстафета с элементами равновесия                                               | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, конусы, гимнастическая палка</i> | 1 |  |  |  |
| 17.                               | ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием.                                            | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, конусы, гимнастические палки</i> | 1 |  |  |  |
| 18.                               | ОРУ. Перестрелка                                                                    | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                         | 1 |  |  |  |
| 19.                               | ОРУ. Пионербол.                                                                     | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                         | 1 |  |  |  |
| 20.                               | ОРУ. Пионербол.                                                                     | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ<br><i>Свисток, мячи</i>                         | 1 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры (14 часов)</b> |                                                                                     |                                                                                                          |   |  |  |  |
| 21.                               | Техника безопасности на <b>волейболе</b> . Правила игры. Основная стойка, эстафеты. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток</i>                            | 1 |  |  |  |
| 22.                               | Техника приёма мяча в парах, в                                                      | Совершенствуют передачи и приемы мячей,                                                                  | 1 |  |  |  |

|     |                                                                |                                                                                                        |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | четвёрках.                                                     | взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, волейбольные мячи</i>      |   |  |  |  |
| 23. | Передача и прием мяча после передвижений.                      | Выполняют упражнения по освоению приемов игры<br><i>Свисток, волейбольные мячи</i>                     |   |  |  |  |
| 24. | Техника владения мячом: нижняя прямая подача                   | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча<br><i>Свисток, волейбольные мячи</i>                      | 1 |  |  |  |
| 25. | Нападающий удар.                                               | Выполняют упражнения по освоению приемов игры<br><i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i> | 1 |  |  |  |
| 26. | Техника нападения у сетки.                                     | Выполняют упражнения по освоению приемов игры<br><i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i> | 1 |  |  |  |
| 27. | Тактика игры в защите                                          | Выполняют упражнения по освоению приемов игры<br><i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i> | 1 |  |  |  |
| 28. | Техника безопасности на <b>баскетболе</b> .<br>Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток</i>                          | 1 |  |  |  |
| 29. | Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток</i>                          | 1 |  |  |  |
| 30. | Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.         | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, баскетбольные мячи</i>      | 1 |  |  |  |
| 31. | Броски мяча с места и в движении.                              | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, баскетбольные мячи</i>      | 1 |  |  |  |
| 32. | Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину          | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, баскетбольные мячи</i>      | 1 |  |  |  |
| 33. | Подстраховка. Выбивание мяча.                                  | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, баскетбольные мячи</i>      | 1 |  |  |  |
| 34. | Разбор результатов игры. Перехват мяча.                        | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ<br><i>Свисток, баскетбольные мячи</i>      | 1 |  |  |  |

