

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №21 г. Ивделя. п.Екатерининка

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора школы

\_\_\_\_\_ Терехова В.В.

Приказ № 46

от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб»

5, 7 классов

2025 – 2026 учебный год

## **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

*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.

### **Содержание курса**

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.

**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.

**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.

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

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 час, 1 раз в неделю (1 час). Участники программы: учащиеся 5, 7 классов

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	1
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
10.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	1
11.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	1
12.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	1
13.	Броски мяча с места и в движении.	1
14.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	1
15.	Подстраховка. Выбивание мяча.	1
16.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	1
17.	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	1
18.	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
19.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	1
20.	Техника приёма мяча в парах, в четверках	1
21.	Передача и прием мяча после передвижений.	1
22.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1

23.	Техника владения мячом: верхняя прямая подача	1
24.	Нападающий удар. Тактика игры в защите	1
25.	Техника нападения у сетки.	1
26.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	1
27.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	1

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

28.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1
29	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	1
30	ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание».	1
31.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1
32.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1
33.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	1
34.	ОРУ. Игра «Лапта»	1