

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Подгорный
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Ямщикова Татьяна
Сергеевна

Подписан: Ямщикова Татьяна Сергеевна
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ пос.Подгорный,
CN=Ямщикова Татьяна Сергеевна,
E=podgor_sch@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 214- од от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Школьного спортивного клуба

-

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической
культуры
Ф.И.О. Иванов А.Г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР:

_____Круглова Л.Н.

Дата 28.08.2026г. .

Пояснительная записка.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

В состав инвариантных модулей входят модули спортивных секций «Баскетбол» и «Волейбол».

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику).

Модуль «Баскетбол»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- – умение оказывать помощь своим сверстникам.
- – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом , а также, с группой товарищей;
- – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития .

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; способности извлекать информацию из разных источников; свободно пользоваться справочной

литературой;

Коммуникативные:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

Рефлексивные:

- Умение адекватно оценивать достигнутые результаты и формировать их устойчивость.
- Умение адекватно оценивать работы своей деятельности и товарищей.

Предметные результаты:

- умение применять знания, умения и навыки для решения поставленных задач;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- умение работать с информацией из разных источников;
- умение работать со сверстниками для достижения поставленной цели.
- умение планировать трудовую деятельность, рационально использовать время, информацию и материальные ресурсы, соблюдать порядок на рабочем месте, осуществлять коллективную работу;
- начальный опыт участия в общественно значимых делах;
- знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека;

**2. Содержание курса внеурочной деятельности модуль «Баскетбол»
8 класс (34 часа)**

№	Тема	Основное содержание темы	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности
Основы знаний о физкультурной деятельности 1 час				
	Техника безопасности на	Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека.		Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный

1	занятиях; основные правила игры в баскетбол; Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	Беседа; групповое выполнение заданий.	отдых, как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка.
Спортивная игра (баскетбол) (33 часов)				
5	Техника игры в баскетбол	прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;	Групповые, индивидуальные, командные	передвижения баскетболиста
6	Упражнения с мячом	Ловля мяча: от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке; Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); Бросок мяча в корзину: «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.	Групповые, индивидуальные, командные	Перемещение баскетболиста ; техника владения мячом; ловля ведение и передача мяча; броски в корзину
7	Тактические действия	индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);	Групповые, индивидуальные, командные	игра в нападении; игра в защите

Тематическое планирование
Модуль «Баскетбол».
8 класс. 34 часа, 1 час в неделю.

№ п/п.	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	1	0,5	0,5
2.	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1	0,5	0,5
3.	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	0,5	0,5
4.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
5.	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
6.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
7.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
8.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3	1	0,5	0,5
9.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	1	0,5	0,5
10.	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
11.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	1	0,5	0,5
12.	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	1	0,5	0,5
13.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
14.	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
15.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5

16.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
17.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной	1	0,5	0,5
	рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.			
18.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
19.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
20.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
21.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1	0,5	0,5
22.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1	0,5	0,5
23.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
24.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	1	0,5	0,5
25.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	1	0,5	0,5
26.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
27.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	1	0,5	0,5
28.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	1	0,5	0,5
29.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.	1	0,5	0,5
30.	Правила игры. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).	1	0,5	0,5
31.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	1	0,5	0,5
32.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты.	1	0,5	0,5
33.	Совершенствование техники и тактики нападения и защиты.	1	0,5	0,5

34.	Совершенствование элементов баскетбола в игре.	1	0,5	0,5
	ИТОГО	34	17	17

Модуль « Волейбол»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- – умение оказывать помощь своим сверстникам.
- – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- – уметь организовать самостоятельные занятия волейболом , а также, с группой товарищей;
- – организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития .

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; способности извлекать информацию из разных источников; свободно пользоваться справочной литературой;

Коммуникативные:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол, умение воспроизводить прослушанный или прочитанный текст;

Рефлексивные:

- Умение адекватно оценивать достигнутые результаты и формировать их устойчивость.
- Умение адекватно оценивать работы своей деятельности и товарищей.

Предметные результаты:

- умение применять знания, умения и навыки для решения поставленных задач;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- умение работать с информацией из разных источников;
- умение работать со сверстниками для достижения поставленной цели.
- умение планировать трудовую деятельность, рационально использовать время, информацию и материальные ресурсы, соблюдать порядок на рабочем месте, осуществлять коллективную работу;
- начальный опыт участия в общественно значимых делах;
- знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека;

**3. Содержание курса внеурочной деятельности модуль «Волейбол»
7 класс (34 часа)**

№	Раздел, тема	Основное содержание темы	Характеристика основных видов деятельности
1	Основы знаний	Терминология избранной спортивной игры; техника, передачи, подачи, нападающего удара; тактика нападений и защиты. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	Познавательная -знакомятся с техникой безопасности на занятиях по волейболу
2	Овладение техникой передвижений,	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Соблюдают правила техники безопасности при

	остановок, поворотов и стоек	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	выполнении упражнений ознакомятся с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
3	Освоение техники приема	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над	Осваивают технику приема и передачи мяча
4	и передач мяча	собой. То же через сетку. Передача мяч над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
5	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	знакомятся с техникой подачи мяча и приема подач.
6	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.	знакомятся с техникой прямого нападающего удара
7	Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Знакомятся с техникой защитных действий через игру в волейбол
8	Овладение тактикой игры в нападении	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные	Знакомятся с тактикой игры в нападении через игру в волейбол

9	Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	Знакомятся и совершенствуют тактику игры в защите с через игру в волейбол
10	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	Совершенствуют тактику игры в волейбол
11	Овладение организаторскими умениями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами, комплектование команды, подготовка места проведения игры Проведение разминки тренировочных занятий.	Демонстрируют судейство игр в волейбол
Итого: 11			

Тематическое планирование
Модуль «Волейбол»
7 класс. 34 часа, 1 час в неделю.

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях. Волейбол как средство физического развития. Самоконтроль физической нагрузки	1	0,5	0,5
2	Правила игры в волейбол. Расстановка и переходы игроков. Основы судейства	1	0,5	0,5
3	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и координационных способностей	1	0,5	0,5
4	Специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	1	0,5	0,5
5	Развитие специальной ловкости и быстроты реакции волейболиста	1	0,5	0,5
6	Специальная выносливость. Комплекс упражнений волейболиста	1	0,5	0,5
7	Совершенствование стоек и способов перемещения волейболиста	1	0,5	0,5
8	Перемещения, остановки, выпады. Выбор позиции относительно мяча	1	0,5	0,5
9	Сочетание различных способов перемещения с техническими действиями	1	0,5	0,5

10	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху	1	0,5	0,5
11	Передача мяча сверху после различных способов перемещения	1	0,5	0,5
12	Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу	1	0,5	0,5
13	Передачи мяча в парах и тройках. Точность и направление передачи	1	0,5	0,5
14	Передача мяча у сетки. Передача мяча для выполнения нападающего удара	1	0,5	0,5
15	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи	1	0,5	0,5
16	Верхняя прямая подача. Стабильность выполнения подачи	1	0,5	0,5
17	Подача мяча в заданные зоны волейбольной площадки	1	0,5	0,5
18	Совершенствование техники приёма мяча после подачи	1	0,5	0,5
19	Групповые действия при приёме подачи. Направление мяча связующему игроку	1	0,5	0,5
20	Совершенствование техники разбега и прыжка при нападающем ударе	1	0,5	0,5
21	Прямой нападающий удар после передачи партнёра	1	0,5	0,5
22	Техника одиночного блокирования	1	0,5	0,5
23	Сочетание технических действий: передача — нападающий удар — блокирование	1	0,5	0,5
24	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении	1	0,5	0,5
25	Индивидуальные тактические действия игрока в защите	1	0,5	0,5
26	Групповые взаимодействия игроков. Приём — передача — атакующий удар	1	0,5	0,5
27	Командные взаимодействия и расстановка игроков в нападении	1	0,5	0,5
28	Командные действия в защите. Блокирование и страховка	1	0,5	0,5
29	Учебная игра. Совершенствование взаимодействия игроков при приёме и передаче мяча	1	0,5	0,5
30	Учебная игра. Совершенствование атакующих действий команды	1	0,5	0,5
31	Учебная игра. Совершенствование защитных действий и страховки	1	0,5	0,5
32	Учебная игра по правилам волейбола. Тактические действия команды	1	0,5	0,5
33	Контрольная игра. Судейство и самостоятельная организация игровой деятельности	1	0,5	0,5
34	Итоговое занятие. Учебное соревнование по волейболу	1	0,5	0,5
	ИТОГО	34	17	17

