

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования Администрации**  
**Сокольского муниципального округа**  
**бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Сокольского муниципального округа**  
**"Средняя общеобразовательная школа № 5"**



**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор школы**

**Э.В. Киселев**

**Приказ №181 от «30» августа 2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «СТАРТ»»**  
**для обучающихся 6 классов**

**г. Сокол**  
**2023 год**

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями), ФГОС ООО, рабочей программой воспитания БОУ СМР «СОШ № 5».

**Возраст обучающихся:** 6 класс.

**Место программы в учебном плане:**

На освоение курса отводится 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю).

**Цель** – Расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам; содействие укреплению здоровья обучающихся.

**Задачи:**

- расширить кругозор школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- увлечь обучающихся физической культурой, ориентировать их на здоровый образ жизни;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма, доброжелательное отношение к товарищам, сформировать коммуникативные компетенции;
- воспитать дисциплинированность,
- воспитать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.
- ШСК - это объединение, которое заинтересовывает к занятиям физической культурой и любым другим видом спорта. Программа помогает развивать отдельные физические качества: силу, гибкость, быстроту, ловкость, выносливость и т.д.; даёт отдельные навыки к определённым двигательным действиям; благотворно влияет на все функции организма; содействует сплочению коллектива, вырабатывает положительные эмоции.

В содержании занятий присутствуют элементы гимнастики и подвижные игры, а также элементы спортивных игр (работа с баскетбольным и волейбольным мячами в парах, шеренгах, колоннах, круге).

### Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в мотивации и на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у подростков обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты - через формирование базовых национальных ценностей;

предметные - через формирование основных элементов научного знания,

а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД)

#### ***Личностные и метапредметные результаты***

**Личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению и целенаправленной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

**Метапредметные результаты** - освоенные подростками межпредметные понятия и УУД (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность использования их в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании

и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметные результаты** - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его применению в учебных, социально-проектных ситуациях, владение научной терминологией, понятиями, методами и приёмами.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

**Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в деятельности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому, психическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметными результатами программы является формирование УУД:

**Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

**Проговаривать** последовательность действий.

Умение **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

**Познавательные УУД:**

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

**Слушать и понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Познавательные УУД:**

овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций; будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

**Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:**

Осознание обучающимися понимания роли курса как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества.

За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Форма организации внеурочной деятельности:** фронтальная работа, групповая форма работы, индивидуальная работа.

**Вид внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительная, игровая.

**Виды деятельности обучающихся:** соревнования, игры.

**Календарно-тематический план**

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. ОФП без предметов, со скакалками, упражнения на перекладине. Подвижные игры.	1
2	Т.Б. ОРУ с баскетбольными мячами. Пробегание через вращающуюся скакалку. Игра в пионербол с упором на передачи мяча с тактикой действий.	1
3	Т.Б. ОРУ. Работа со скакалкой, на низкой перекладине в упоре, на высокой - в висе. Игра в баскетбол.	1
4	Т.Б. ОРУ. Круговая тренировка. Работа с волейбольным мячом (набрасывание мяча для верхней передачи). Игра в пионербол.	1
5	ТБ. ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом, броски в баскетбольное кольцо. Упражнения на гимнастических матах. Подвижные игры с мячом.	1
6	ТБ. ОРУ. Упражнения на гимнастических матах, верхней перекладине. Работа с волейбольным мячом (набрасывание на верхнюю и нижнюю передачи). Подвижные игры.	1
7	ТБ.ОРУ. Игра в баскетбол. Висы. Пробегание через вращающуюся скакалку с ведением баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1
8	ТБ.ОРУ. Круговая тренировка с предметами. Работа с волейбольным мячом. Пионербол.	1
9	ТБ. ОРУ. Работа с волейбольным мячом в парах. Упражнения на гибкость. Передачи волейбольного мяча через низко натянутую сетку.	1
10	ТБ. ОРУ. Прыжки через скакалку с учётом времени. Работа с баскетбольным мячом в парах. Броски в кольцо. Подвижные игры.	1
11	ТБ. ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Подтягивание сериями. Силовые упражнения в упоре. Пионербол.	1
12	ТБ. ОРУ. Игра в баскетбол командами. Бросок баскетбольного мяча командами. Упражнения на пресс. Пионербол.	1
13	ТБ. ОРУ. Прыжки через скакалку. Висы и подтягивания. Метание малого мяча в цель. Игра в баскетбол.	2
14	ТБ. ОРУ. Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Подвижные игры.	2

15	ТБ. ОРУ. Эстафеты с волейбольным мячом. Жонглирование набивным мячом. Пионербол.	2
16	ТБ. ОРУ. Отжимания в упоре, подъем коленей в висе. Игра в баскетбол. Подвижные игры с волейбольным мячом.	3
17	ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через планку. Подтягивание. Игра в пионербол.	2
18	ТБ. ОРУ. Стойка волейболиста, передвижения. Нижний приём волейбольного мяча на месте. Силовые упражнения. Подвижные игры.	3
19	ТБ.ОРУ. Прыжковые упражнения, силовые. Нижний и верхний прием волейбольного мяча в парах, в движении. Передачи волейбольного мяча через низкую волейбольную сетку.	2
20	ТБ. ОРУ. Акробатику. Упражнения с гимнастическим обручем. Верхние и нижние передачи волейбольного мяча в парах. Пионербол.	2
21	ТБ. ОРУ. Круговая тренировка на гимнастических снарядах с учетом времени. Игра в пионербол с включением верхней передачи.	2
22	ТБ. ОРУ. Верхние передачи волейбольного мяча в тройках. Упражнения на пресс и гибкость. Игра в пионербол.	2
23	ТБ. ОРУ. Игра в баскетбол. Броски в кольцо с проходом в два шага. Висы. Игра в пионербол.	2
24	ТБ.ОРУ. Акробатика. Работа с набивным мячом. Верхние и нижние передачи в парах. Подвижные игры.	3
25	ТБ.ОРУ. Круговая тренировка. Акробатика. Игра с элементами волейбола через низко натянутую сетку.	2
26	ТБ.ОРУ. Беговые упражнения, ускорения. Метание мяча в цель. Работа с волейбольным мячом в колоннах. Подвижные игры.	3
27	ТБ. ОРУ. «Перестрелка» через волейбольную сетку командами. Круговая тренировка. Работа с волейбольным мячом в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	2
28	ТБ. ОРУ. Акробатика. Висы, упоры. Работа с волейбольным мячом в тройках. Игра через низко натянутую сетку.	2
29	ТБ. ОРУ. Прыжки через скакалку, упражнения с гимнастическим обручем. Подтягивание, отжимание. Передачи в парах волейбольного мяча. Подвижные игры.	3
30	ТБ. ОРУ. Упражнение в парах. Работа с волейбольным мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
31	ТБ. ОРУ. Упражнения на развитие силы и амплитуды движения. Передачи волейбольного мяча по «зонам». Игра.	2
32	ТБ. ОРУ. Равномерный бег 3 мин. Дыхательные упражнения. Висы, упоры. Работа с волейбольным мячом в парах. Нижняя прямая подача мяча .	1
33	ТБ. ОРУ. Работа с баскетбольным мячом в парах. Висы, упоры, упражнения с обручем. Верхняя передача в волейболе в движении. Игра.	2
34	ТБ. ОРУ. «Челночный бег». Висы на канате. Верхняя и нижняя передачи в волейболе. Игра через низко натянутую сетку.	2
35	ТБ.ОРУ. Подвижные игры с ускорениями. Попадание баскетбольного мяча в кольцо. Работа с волейбольным мячом в тройках. Игра.	2
36	ТБ. ОРУ. Передвижение в висе. Упражнения на пресс в висе. Работа с волейбольным мячом в тройках, в круге.	1
37	ТБ. ОРУ. Подъемы по наклонной гимнастической скамейке разными способами. Акробатика. Игра в волейбол через низко натянутую сетку.	1
38	ТБ. ОРУ. Упражнения в парах. Подъем «разгибом» с помощью. Работа с волейбольным мячом. Игра.	2

39	ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. И.п для нападающего удара в волейболе, напрыгивание. Игра.	1
40	ТБ. ОРУ. Напрыгивание для нападающего удара с теннисным мячом. Эстафеты с волейбольным мячом по «зонам».	1
41	ТБ. ОРУ. Акробатика. Упражнения для развития силы, расслабление. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
42	ТБ. ОРУ Игра в баскетбол. Висы, упоры. Игра в волейбол.	1
43	ТБ. ОРУ. Работа с волейбольным мячом в тройках, через сетку в тройках. Игра в волейбол.	2
44	ТБ. ОРУ. Акробатика. Упражнения с гимнастическим обручем. Нижняя прямая подача в волейболе. Игра.	2
45	ТБ. ОРУ. Упражнения для развития силы. Висы. Игра в баскетбол. Бросок в кольцо.	2
46	ТБ. ОРУ. Гимнастические упражнения в парах. Прыжки через скакалку. Игра в волейбол.	2
47	ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Работа с волейбольным мячом в парах. Игра.	1
48	ТБ. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Висы , упоры. Игра в волейбол.	1
49	ТБ. ОРУ. Акробатика. Работа с волейбольным мячом у стенки, над собой. Игра в волейбол.	2
50	ТБ. ОРУ. Опорным прыжок через гимнастического козла ноги вместе. Висы, упоры. Игра в волейбол.	1
51	ТБ. ОРУ. Совершенствование техники перемещения из основных элементов. Передвижение в различных положениях.	1
52	Т.Б.ОРУ. Передвижение в различных положениях (Стойка передвижений – совершенствовать). Передача мяча над собой сверху двумя руками.	1
53	ТБ. ОРУ. Передвижение в различных положениях (Стойка передвижений – совершенствовать). Передача мяча над собой сверху двумя руками.	1
54	ТБ. ОРУ. Прямая передача сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед. Упражнения с мячом.	1
55	ТБ. ОРУ. Передачи мяча в парах, над собой. Совершенствование техники передач над собой.	1
56	ТБ. ОРУ. Совершенствование техники передач мяча над собой, в парах.	1
57	ТБ. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
58	ТБ. ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча с места и в прыжке. Эстафеты.	2
59	ТБ. ОРУ. Прямая нижняя подача мяча. Расстановка на площадке, переход.	1
60	ТБ. ОРУ. Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Упражнения с мячом.	1
61	ТБ. ОРУ. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1
62	ТБ. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
63	ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прямой нижней подачи. Нападающий удар.	1
64	ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прямой нижней подачи. Нападающий удар	1
65	ТБ. ОРУ. Выполнение комбинаций из освоенных элементов волейбола.	1
66	ТБ. ОРУ. Техника свободного нападения в волейболе. Функции игроков, простейшие правила игры.	1
67	ТБ. ОРУ. Совершенствование технико-тактических элементов игры в волейбол. Упражнения с мячом. Игра.	1

68	ТБ. ОРУ. Выполнение основных элементов игры в волейболе. Упражнения с мячом. Игра.	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>102 часа</b>