

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Администрации Шелаболихинского района по образованию**

**МБОУ "Новообинцевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

и.о. ЗУВР

---

Баканова Т.Л,  
Протокол №9  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Буянова Г.В.  
Приказ №203  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Направление – спортивно-оздоровительное  
Внеурочная деятельность «Клуб ЛИДЕР»  
Основной уровень обучения  
для учащихся 5 – 9 класса,  
на 2023 - 2024 учебный год**

**Составил  
Пятков Андрей Алексеевич  
учитель физической культуры**

**с. Новообинцево 2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 5-9 класс.

- положения о рабочих программах,
- календарного учебного графика.

Программа рассчитана на 34 часа (занятия) из расчета 1 ч в неделю.

### Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- технически правильно выполнять двигательные действия из изученных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры, соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые воспитательные результаты работы кружка.**

**1 уровень.** Приобретение социальных знаний. Беседы о ЗОЖ. Занятие в различных секциях. Участие в оздоровительных процедурах.

**2 уровень.** Формирование ценностного отношения к социальной реальности. Школьные спортивные турниры, соревнования, спортивные праздники. Оздоровительные акции.

**3 уровень.** Получение опыта самостоятельной общественной деятельности. Спортивные и оздоровительные акции в окружающем школу социуме. Участие в районных соревнованиях и мероприятиях. Осуществление судейства спортивных соревнований и праздников.

## Формы организации занятий и виды деятельности.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу подвижных и спортивных игр;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Для реализации программы используются **формы занятий**: игровые занятия, соревновательные занятия, тренировочные занятия, занятия для развития двигательных качеств и занятия, обучающие двигательным действиям и самостоятельной работе. На занятиях применяются групповые, фронтальные, поточные формы организации работы.

Используется познавательная и практическая (двигательная) деятельность учащихся.

### Учащиеся должны научиться демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	10,00	10,4
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	8	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	179	164
К выносливости	Бег 1500 м, мин, с	8,50	9,00
К координации	Челночный бег 3по10 м, с	8,2	8,6

## Содержание курса.

**Знания о физической культуре** Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивные и подвижные игры. **Баскетбол.** Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Волейбол.** Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра. **Лапта.** Правила. Удары битой по мячу. Техника игры подающего. Игра по правилам.

#### **Распределение времени прохождения программного материала**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий.
2	Спортивные и подвижные игры	<b>34</b>
2.1	Баскетбол	14
2.2	Волейбол	6
2.3	Футбол	7
2.4	«Лапта»	7
3	ОРУ и ОФП	В процессе занятий
	Итого	<b>34</b>

## Тематическое планирование внеурочных занятий 5 класс.

№ п/п	Разделы программы Темы занятий	Количество часов
	1. Футбол 3 часа.	
1	Футбол. История возникновения. Правила игры. Инструктаж по ТБ. Освоение передвижений и остановок.	1
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Игра в футбол.	1
3	Развитие скоростных качеств. Остановка мяча. Удары по воротам. Игра в футбол.	1
	2. Подвижная народная игра «Лапта» 3 часа.	
4	Народная подвижная игра «Лапта». Правила игры. История. Правила ТБ.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта».	1
6	Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».	1
	3. Баскетбол 14 часов.	
7	Баскетбол. История возникновения. Правила и характеристика. Правила ТБ.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановки и повороты с мячом. Игра в б/л.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение с изменением направления. Учебная игра.	1
10	Ведение ведущей, неведущей рукой. Развитие координации. Учебная игра.	1
11	Броски мяча с места. Развитие координации. Учебная игра.	1
12	Броски мяча с места. Развитие координации. Двусторонняя игра.	1
13	Броски мяча после ведения. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
14	Броски мяча после ведения. Развитие выносливости. Двусторонняя игра	
15	Ловля и передача мяча на месте. Развитие выносливости.	
16	Ловля и передача мяча в движении. Развитие выносливости.	1
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие выносливости.	
18	Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	
19	Групповые действия игроков в защите и нападении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
20	Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
	4. Волейбол 6 часов.	
21	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.	1
22	Стойки и передвижения игрока. Развитие ловкости.	1
23	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Развитие ловкости.	1
24	Нижняя подача мяча. Развитие ловкости.	1
25	Совершенствование владения мячом. Развитие гибкости. «Пионербол».	1
26	Развитие гибкости. Игра «Пионербол».	1
	5. Футбол 4 часа.	
27	Правила ТБ. Остановка мяча. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
28	Удары по мячу. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
29	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
30	Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
	6. Народная подвижная игра «Лапта» 4 часа.	
31	Народная подвижная игра «Лапта». Правила ТБ. Развитие быстроты.	1
32	Народная подвижная игра «Лапта». Удары битой по мячу. Развитие быстроты.	1
33	Народная подвижная игра «Лапта». Техника игры подающего. Развитие быстроты.	1
34	Народная подвижная игра «Лапта». Развитие быстроты.	1

## Тематическое планирование внеурочных занятий 6 класс.

№ п/п	Разделы программы Темы занятий	Количество во часов
	1. Футбол 3 часа.	
1	Футбол. История возникновения. Правила игры. Инструктаж по ТБ. Освоение передвижений и остановок.	1
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Игра в футбол.	1
3	Развитие скоростных качеств. Остановка мяча. Удары по воротам. Игра в футбол.	1
	2. Подвижная народная игра «Лапта» 3 часа.	
4	Народная подвижная игра «Лапта». Правила игры. История. Правила ТБ.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта».	1
6	Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».	1
	3. Баскетбол 10 часов.	
7	Баскетбол. История возникновения. Правила и характеристика. Правила ТБ.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановки и повороты с мячом. Игра в б/л.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение с изменением направления. Учебная игра.	1
10	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
11	Броски мяча с места. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
12	Броски мяча после ведения. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
13	Броски мяча после ловли. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
14	Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
15	Групповые действия игроков в защите и нападении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
16	Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
	4. Волейбол 10 часов.	
17	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.	1
18	Стойки и передвижения игрока. Развитие ловкости.	1
19	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Развитие ловкости.	1
20	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Развитие ловкости.	1
21	Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Развитие ловкости.	1
22	Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
23	Совершенствование владения мячом. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
24	Совершенствование владения мячом. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
25	Совершенствование владения мячом. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
26	Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
	5. Футбол 4 часа.	
27	Правила ТБ. Остановка мяча. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
28	Удары по мячу. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
29	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
30	Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
	6. Народная подвижная игра «Лапта»	
31	Народная подвижная игра «Лапта». Правила ТБ. Развитие быстроты.	1

32	Народная подвижная игра «Лапта». Удары битой по мячу. Развитие быстроты.	1
33	Народная подвижная игра «Лапта». Техника игры подающего. Развитие быстроты.	1
34	Народная подвижная игра «Лапта». Развитие быстроты.	1

### Тематическое планирование внеурочных занятий 7 класс.

№ п/п	Разделы программы Темы занятий	Количество во часов
	1. Футбол 3 часа.	
1	Футбол. История возникновения. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка и удары по мячу. Игра в футбол.	1
3	Развитие скоростных качеств. Ведение мяча. Игра в футбол.	1
	2. Подвижная народная игра «Лапта» 3 часа.	
4	Народная подвижная игра «Лапта». Правила игры. История. Правила ТБ.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта».	1
6	Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».	1
	3. Баскетбол 10 часов.	
7	Баскетбол. История возникновения. Правила и характеристика. Правила ТБ.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановки с мячом. Игра в б/л.	1
9	Стойки и передвижения игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1
10	Передвижения игрока. Остановки. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
11	Передачи и ловля мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
12	Ведение мяча. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
13	Броски мяча с места и в движении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
14	Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
15	Групповые действия игроков в защите и нападении. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
16	Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	1
	4. Волейбол 10 часов.	
17	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.	1
18	Стойки и передвижения игрока. Развитие ловкости.	1
19	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Развитие ловкости.	1
20	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Развитие ловкости.	1
21	Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Развитие ловкости.	1
22	Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
23	Совершенствование владения мячом. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
24	Совершенствование владения мячом. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
25	Совершенствование владения мячом. Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
26	Двусторонняя игра. Развитие гибкости.	1
	5. Футбол 4 часа.	
27	Правила ТБ. Остановка мяча. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1

28	Удары по мячу. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
29	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
30	Двусторонняя игра. Развитие силы.	1
	6. Народная подвижная игра «Лапта»	
31	Народная подвижная игра «Лапта». Правила ТБ. Развитие быстроты.	1
32	Народная подвижная игра «Лапта». Удары битой по мячу. Развитие быстроты.	1
33	Народная подвижная игра «Лапта». Техника игры подающего. Развитие быстроты.	1
34	Народная подвижная игра «Лапта». Развитие быстроты.	1

### Тематическое планирование внеурочных занятий 8 класс.

№ п/п	Разделы программы Темы занятий	Количество во часов
	1. Народная подвижная игра «Лапта» 3 часа.	
1	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. История. Удары битой по мячу. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2	Удары битой по мячу. Тактика игры. Учебная игра.	1
3	Тактика игры. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	2. Футбол 4 часа.	
4	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Удары по мячу.	1
5	Остановка мяча. Передача партнеру. Развитие выносливости.	1
6	Обводка и обманные движения. Развитие выносливости.	1
7	Ловля мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1
	3. Волейбол 10 часов.	
8	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача и прием мяча снизу.	1
9	Верхняя передача и прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1
10	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	1
11	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	1
12	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1
13	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1
14	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1
15	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1
16	Тактика игры. Двусторонняя игра.	1
17	Тактика игры. Двусторонняя игра.	1
	4. Баскетбол 10 часов.	
18	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Ловля и передачи мяча.	1
19	Ловля и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1
20	Ведение с изменением направления и скорости. Двусторонняя игра.	1
21	Ведение с изменением направления и скорости. Двусторонняя игра.	1
22	Броски мяча с места и в движении. Двусторонняя игра.	1
23	Броски мяча с места и в движении. Двусторонняя игра.	1
24	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	1
25	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	1
26	Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.	1
27	Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.	1
	5. Футбол 3 часа.	
28	ТБ. Остановка мяча. Передача партнеру. Двусторонняя игра.	1
29	Обводка и обманные движения. Двусторонняя игра.	1
30	Ловля мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1

		1
	6. Народная подвижная игра «Лапта» 4 часа	
31	Народная подвижная игра «Лапта».	1
32	Народная подвижная игра «Лапта».	1
33	Народная подвижная игра «Лапта».	1
34	Народная подвижная игра «Лапта».	

### Тематическое планирование внеурочных занятий 9 класс.

№ п/п	Разделы программы Темы занятий	Количество часов
	1. Народная подвижная игра «Лапта» 3 часа.	
1	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. История. Удары битой по мячу. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2	Удары битой по мячу. Тактика игры. Учебная игра.	1
3	Тактика игры. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	2. Футбол 4 часа.	
4	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Удары по мячу.	1
5	Остановка мяча. Передача партнеру. Развитие выносливости.	1
6	Обводка и обманные движения. Развитие выносливости.	1
7	Ловля мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1
	3. Волейбол 10 часов.	
8	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача и прием мяча снизу.	1
9	Верхняя передача и прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1
10	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	1
11	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	1
12	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1
13	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1
14	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1
15	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1
16	Тактика игры. Двусторонняя игра.	1
17	Тактика игры. Двусторонняя игра.	1
	4. Баскетбол 10 часов.	
18	Правила и характеристика игры. Инструктаж по ТБ. Ловля и передачи мяча.	1
19	Ловля и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1
20	Ведение с изменением направления и скорости. Двусторонняя игра.	1
21	Ведение с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1
22	Броски мяча с места и в движении. Двусторонняя игра.	1
23	Броски мяча в прыжке. Двусторонняя игра.	1
24	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	1
25	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	1
26	Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.	1
27	Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.	1
	5. Футбол 3 часа.	
28	ТБ. Остановка мяча. Передача партнеру. Двусторонняя игра.	1
29	Обводка и обманные движения. Двусторонняя игра.	1
30	Ловля мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1
		1
	6. Народная подвижная игра «Лапта» 4 часа	
31	Народная подвижная игра «Лапта».	1
32	Народная подвижная игра «Лапта».	1

33	Народная подвижная игра «Лапта».	1
34	Народная подвижная игра «Лапта».	