

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Рассмотрена»
на заседании МО
Протокол №1 _
от 28.08.2024

«Согласовано»
Педсовет
Протокол №1 от
29.08.2024

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
/М.П.Мозговая
Приказ №154 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
5-9 классы основного общего образования
Срок реализации программы: 2024 - 2025 учебный год

Разработчик: Шелихов В.В.
Учитель физической культуры
Камышенская ООШ

с. Краснощёково

2024

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану МБОУ «Краснощековская СОШ №1» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств,

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 68 часов в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

- умениях творчески их применять при решении практических задач;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Основной показатель реализации программы «Спортивный клуб» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Дата проведения		ЭОР
			по плану	по факту	
Футбол 16ч					
1.	1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.			
2.	2.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.			Библиотека ЦОК
3.	3.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			https://urok.eduprosvet.ru/
4.	4.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			ФГИС.Моя школа
5.	5.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.			
6.	6.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.			https://myschool.edu.ru/
7.	7.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель			
8.	8.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель			
9.	9.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра			

10.	10.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра			
11.	11.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра			
12.	12.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра			
13.	13.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра			
14.	14.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра			
15.	15.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.			
16.	16.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.			
17.	17.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.			
Баскетбол 16 ч					
18.	1.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.			
19.	2.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.			Библиотека ЦОК
20.	3.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.			https://urok.eduprosvet.ru/
21.	4.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.			ФГИС.Моя школа
22.	5.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
23.	6.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.			https://myschool.edu.ru/
24.	7.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.			
25.	8.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.			
26.	9.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра			
27.	10.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра			
28.	11.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра			
29.	12.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра			
30.	13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра			
31.	14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра			
32.	15.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола			
33.	16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола			
34.	17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола			

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение.
2. Библиотека ЦОК <https://urok.eduprosvet.ru/>
ФГИС.Моя школа <https://myschool.edu.ru/>

Лист внесения изменений в рабочую программу
курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
5 - 9 класс

Учитель: Шелихов В. В.

Камышенская ООШ филиал МБОУ «Краснощековская СОШ №1»

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий