

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

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

«Согласовано»
Педагогический совет
Протокол №1
29.08.2024

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
_____/М.П.Мозговая

Приказ № 154 от от 29.08.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивный клуб » 5 - 9 класса
(Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
образования)

2024-2025 учебный год

Составитель:
Рогонов Д.А.
Учитель
физической
культуры

с. Суетка

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощековская СОШ №1», в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом на 2024 – 2025 учебный год. Количество часов, отводимых на изучение курса внеурочной деятельности – 1 час в неделю, всего 34 часа.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что школа создает спортивно-оздоровительные условия через оздоровительно-спортивную деятельность спортивного клуба.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости учащихся школы в свободное время, направляя его на активные формы отдыха, это спортивные мероприятия, соревнования, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта, занятия в спортивных кружках и секциях.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического

процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Распределение количества часов

	Количество часов (по количеству недель)
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	8
Всего	34
Всего по рабочей программе	34

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча

1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Футбол

1. Основы знаний.

Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Волейбол

1. Основы знаний.

Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила - как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка.

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

№ п/п	Тема	Количество часов	ЭОР
1	Технические и тактические действия игры футбол	17	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2	Технические и тактические действия игры волейбол	17	
	Итого	34	

Тематическое поурочное планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Технические и тактические действия игры футбол		12
1	Стойки и перемещения, повороты и остановки.	2
2	Ведение мяча и остановка мяча.	2
3	Удары по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов, катящемуся навстречу	2
4	Удары по воротам	2
5	Тактика игры	2
6	Учебная игра	2
2. Технические и тактические действия игры волейбол		22
7	Техника безопасности на волейболе. Правила игры.	2
8	Стойки и перемещения	2
9	Передача	2
10	Закрепление техники передачи	2
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	2

12	Верхняя прямая подача	2
13	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
14	Индивидуальные тактические действия в нападении	2
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
16	Тактика игры в защите	2
17	Двусторонняя учебная игра	2
	Итого	34

Форма проведения занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, соревнования, подвижные игры.

Лист внесения изменений
в рабочую программу курса внеурочной деятельности
«Спортивный клуб» в 5-9 классах
Учитель Рогонов Д.А.

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

Подпись учителя _____