

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Администрация Краснощёковского района  
МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»

РАССМОТРЕНО  
ШМО классных  
руководителей  
Протокол №1  
от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
Протокол №1  
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ  
№1» М.П.Мозговая  
Приказ №154  
От 29.08.2024г.

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности  
«Спортивный клуб» для 5-9 классов  
2024-2025 учебный год**

Составитель: Ездин Н.Ф.  
Учитель высшей квалификационной категории

с. Усть-Козлуха

2024г

## 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 общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики 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.

### **Цель и задачи курса.**

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 исключаящего 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, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- 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.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**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.

#### **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.

**Тематическое планирование.**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Футбол 14ч</b>					
1.	1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.			
2.	2.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.			
3.	3.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			
4.	4.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			
5.	5.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.			
6.	6.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.			
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.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.			
<b>Волейбол 20 ч</b>					
15.	1.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.			
16.	2.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.			
17.	3.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			

18.	4.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			
19.	5.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
20.	6.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
21.	7.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
22.	8.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
23.	9.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
24.	10.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
25.	11.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
26.	12.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
27.	13.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
28.	14.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
29.	15.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.			
30.	16.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.			
31.	17.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.			
32.	18.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.			
33.	19.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.			
34.	20.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.			

## Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.