

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

управление образования Зимовниковского района

МБОУ Савоськинская СОШ № 5

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Шищенко Т.П.

Приказ №125 от «01»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Петрова Н.В.

Приказ №125 от «01»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивный клуб»

для обучающихся 9 класса

х.Савоськин,
2023 год

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «спортивный клуб» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-Ф
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- .Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- Устава МБОУ Савоськинской СОШ №5
- Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 01.08.2023 №125 «Об утверждении перечня курсов программ внеурочной деятельности»

- Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 07.08.2023 №128 «Об утверждении учебных планов НОО,ООО,СОО»
- Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 15.08.2023 №136 «Об утверждении календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год»
- Положения о рабочих программах внеурочной деятельности МБОУ Савоськинской СОШ №5, утвержденного приказом 157 от 30.08.2018г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей
по спортивно-оздоровительному направлению
внеурочной деятельности**

Цели занятий ОФП:

- Удовлетворять биологические потребности обучающихся в движениях;
- увеличивать двигательный режим обучающегося;
- формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- повышать положительное психолого-эмоциональное состояние;
- развивать коммуникативные навыки;

Задачи ОФП:

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок

уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Место воспитательного курса

На основании годового календарного учебного графика и расписания образовательной организации на 2020-2021 учебный год на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению отводится 33 часа .

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание внеурочной деятельности

Разделы, темы	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формы работы
Легкая атлетика	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение Наблюдаемых явлений, выполнение увиденных Двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, Самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.	Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.
Баскетбол	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение Наблюдаемых явлений, выполнение увиденных Двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, Самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.	Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.
Волейбол	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение Наблюдаемых явлений, выполнение увиденных Двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, Самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.	Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.
Гимнастика элементами акробатики	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение Наблюдаемых явлений, выполнение увиденных Двигательных действий, анализ проблемных	Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего

	ситуаций, Самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.	контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.
--	---	--

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	На каждом занятии
2.	Легкая атлетика	7
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	2
	Всего	33

Календарно – тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ. Влияние занятий легкоатлетическими упражнениями на здоровье ребенка. Значение утренней гимнастики в режиме дня школьника. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Обучение технике бега с высокого старта	1	07.09	
2	Лёгкая атлетика	Закрепление техники бега с высокого старта. Обучение технике низкого старта. Закрепление техники бега с низкого старта.	1	14.09	
3	Лёгкая атлетика	Закрепление техники бега с низкого старта. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение технике эстафетного бега –прием и передача эстафетной палочки. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	21.09	

4	Волейбол	Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	28.09	
5	Волейбол	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	05.10	
6	Волейбол	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	12.10	
7	Волейбол	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	19.10	
8-9	Волейбол	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	2	26.10-09.11	
10-11	Волейбол	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	2	16.11-23.11	
12-13	Волейбол	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи	2	30.11-07.12	
14-15	Волейбол	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. Двусторонняя игра	2	14.12-21.12	
16	Баскетбол	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	28.12	
17	Баскетбол	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	11.01	
18	Баскетбол	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	18.01	
19	Баскетбол	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	25.01	
20-21	Баскетбол	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	01.02-08.02	
22-23	Баскетбол	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	15.02-22.02	
24-25	Баскетбол	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2	29.02-07.03	
26-27	Баскетбол	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2	14.03-21.03	
28	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в	1	04.04	

		группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.			
29	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	11.04	
30	Лёгкая атлетика	Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	18.04	
31	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжках в длину способом ножницы. Прыжки в длину с разбега. ТБ при прыжках в высоту. Челночный бег (5x10, 6x10)	1	25.04	
32	Лёгкая атлетика	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	02.05	
33	Легкая атлетика	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	16.05	
34	Легкая атлетика	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	23.05	

Материально – техническое обеспечение

Печатные пособия:

1. Физическая культура: 9 класс учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2015 г.
2. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
3. Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2015 г.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва. Просвещение 2016 г.

Учебно-практическое оборудование:

1. Мячи для метания на дальность;
2. мячи баскетбольные;

3. мячи волейбольные;
4. мячи набивные;
5. гимнастические маты;
6. перекладина;
7. брусья;
8. гимнастический мостик;
9. канат;
10. баскетбольные щиты с кольцами;
11. сетка волейбольная;
12. скакалки;
13. шведская стенка.

