

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской

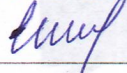
области

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 10 класса

х.Савоськин,
2023год

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 образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
- 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 на уровне среднего общего образования. 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**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

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 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- 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 игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения 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. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание внеурочной деятельности

Разделы, темы	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формы работы
Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча снизу. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Спец.беговые, на месте. Нижняя прямая, боковая подача.	Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты
Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо.	Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты
Теннис	Правила безопасности на уроках. Формирование Общей культуры движений, развитие определенных двигательных качеств. Совершенствование тактических и технических приемов в теннисе.	Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; соревнования.

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	На каждом занятии
2.	Волейбол	15
3.	Баскетбол	14
4.	Настольный теннис	5
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№ п. п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Волейбол	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Техника безопасности.	1	04.09	
2.	Волейбол	ОФП. Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке.	1	11.09	
3	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений: Волейбол: двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	18.09	
4	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. ОФП. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у)	1	25.09	
5	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	02.10	
6	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	09.10	
7	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	16.10	
8-9	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	23.10- 13.11	
10-11	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	20.11- 27.11	
12-13	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	04.12- 11.12	
14-15	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	18.12- 25.12	
16	Баскетбол	Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности.		15.01	
17	Баскетбол	Баскетбол: прием и передача мяча разными способами в парах.		22.01	
18	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	29.01	
19	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	05.02	
20	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча	1	12.02	

		змейкой, передачей двумя руками от груди			
21	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	19.02	
22-23	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	26.02-04.03	
24-25	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2	11.03-18.03	
26-27	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	01.04-08.04	
28-29	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	15.04-22.04	
30	Настольный теннис	Правила игры. Соревнования и системы их проведения.	1	06.05	
31	Настольный теннис	Овладение техникой передвижений и стоек.	1	13.05	
32	Настольный теннис	Овладение техникой держания ракетки. Правильная хватка ракетки.	1	20.05	
33	Настольный теннис	Овладение техникой подачи. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой .	1	27.05	
34	Настольный теннис	Овладение техникой ударов. Удар без вращения справа, слева.	1		

Материально – техническое обеспечение

Печатные пособия:

1. Физическая культура: 10 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.

