

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

управление образования Зимовниковского района

МБОУ Савоськинская СОШ № 5

СОГЛАСОВАНО

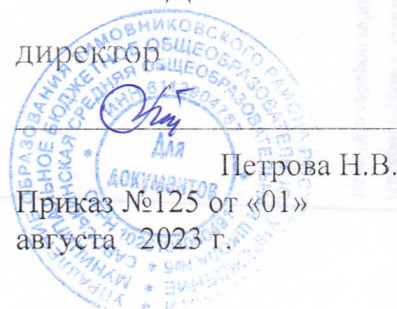
заместитель директора

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 7 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 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).

6.Устава МБОУ Савоськинской СОШ №5

7. Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 01.08.2023 №125 «Об утверждении перечня курсов программ внеурочной деятельности»
8. Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 07.08.2023 №128 «Об утверждении учебных планов НОО,ООО,СОО»
9. Приказ МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 15.08.2023 №136 «Об утверждении календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год»
10. 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. Программа 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 обучающихся.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние 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.

На основании годового календарного учебного графика , 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
Пионербол	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Правила игры.	Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты
Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у). Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча снизу. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Спец. беговые упражнения. 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

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	На каждом занятии
2.	Пионербол	6
3.	Волейбол	18
4.	Баскетбол	10

	Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Спортивные игры	Основы знаний: «История возникновения спортивных игр»»	1	06.09	
2.	Пионербол	Пионербол: двух сторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности.	1	13.09	
3	Пионербол	ОРУ. Двусторонняя игра.	1	20.09	
4	Пионербол	ОРУ. Двух сторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.	1	27.09	
5	Пионербол	ОРУ. Двух сторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.	1	04.10	
6	Пионербол	ОРУ. Двух сторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.	1	11.10	
7	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений: Волейбол: «Краткая характеристика вида спорта»	1	18.10	
8	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1	25.10	
9	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	08.11	
10	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15.11	
11	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	22.11	
12-13	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	29.11-06.12	
14-15	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	13.12-20.12	
16-17	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	27.12-10.01	
18-19	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	17.01-24.01	
20	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	31.01	

21	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	07.02	
22	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	14.02	
23	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	21.02	
24-25	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	28.02-07.03	
26-27	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2	14.03-21.03	
28-29	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	03.04-10.04	
30-31	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	17.04-24.04	
32	Баскетбол	ОРУ. Игра в мини- баскетбол.	1	08.05	
33	Баскетбол	ОРУ, Игра в мини- баскетбол.	1	15.05	
34	Баскетбол	ОРУ. Игра в мини- баскетбол. Итоговое занятие	1	22.05	

Материально – техническое обеспечение

Печатные пособия:

1. Физическая культура: 7 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.

