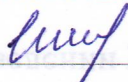


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

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 8 класса

13.10.2023

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. 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 обучающиеся 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, 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
Легкая атлетика	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Строевые упражнения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Беговые упр . Бег 6 мин</p> <p>Подтягивание. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>
Волейбол	<p>Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. (у) . 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.</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>
Баскетбол	<p>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</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>

	<p>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.</p>	
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения, стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	Н каждом занятии
2.	Легкая атлетика	8
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5.	Гимнастика с элементами акробатики	2
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения
-------	----------------------	--------------	--------------	-----------------

	программы			план	факт
1	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1	07.09	
2.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	14.09	
3	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	21.09	
4	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1	28.09	
5	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	05.10	
6	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	12.10	
7	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	19.10	
8-9	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	26.10-09.11	
10-11	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	16.11-23.11	
12-13	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	30.11-07.12	
14-15	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	14.12-21.12	
16	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	28.12	
17	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	11.01	
18	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	18.01	
19	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	25.01	
20-21	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	01.02-08.02	
22-23	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2	15.02-22.02	
24-	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком.	2	29.02-	

25		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		07.03	
26-27	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	14.03-21.03	
28	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	04.04	
29	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из лположения, стоя с помощью (д).	1	11.04	
30	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	18.04	
31	Легкая атлетика	Подвижные игры. Специальные беговые упражнения Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1	25.04	
32	Легкая атлетика	О.Р.У. Специальные беговые упражнения Бег 12мин. Подтягивание.	1	02.05	
33	Легкая атлетика	ОРУ. Подтягивание. Подвижные игры. Бег 12мин	1	16.05	
34	Легкая атлетика	ОРУ. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения Бег 12мин	1	23.05	

Материально – техническое обеспечение.

Печатные пособия:

1. Физическая культура: 7-8 класс учебник. Для учащихся общеобразовательных учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич – 6-е изд., М: Просвещение, 2015 г.
2. Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2015 г.
3. В.И. Лях 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. гимнастический конь;
7. перекладина;
8. брусья;
9. гимнастический мостик;
10. канат;
11. баскетбольные щиты с кольцами;
12. сетка волейбольная;
13. скакалки;
14. шведская стенка.

