

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Трыковская средняя общеобразовательная школа
Карачевского района Брянской области**

**Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования**

РАССМОТРЕНО

заседание МО

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Аксенова Н.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор Суворова А. Ю.

Приказом №107 от «1»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**для основного общего образования
по внеурочной деятельности**

«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 6 – 7 классов.

Составитель: учитель физической культуры Романенкова М.В.

Выписка верна 01.09.2023

Директор



Суворова А.Ю.



1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа оздоровительного направления для школьного спортивного клуба разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2015 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5-8 классов.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;

развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

развитие сообразительности, творческого воображения;

развитие коммуникативных умений;

воспитание внимания, культуры поведения;

создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

обучить умению работать индивидуально и в группе,

развить природные задатки и способности детей;

развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Актуальность программы

Занятия в школьном спортивном клубе являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств. Занятия в кружке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучает разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Педагогическая целесообразность

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Форма проведения занятий

Основной формой работы в спортивном клубе является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках

физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры подвижные игры, лыжные гонки, плавание).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

Описание места курса в учебном плане.

Программа курса рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю для 6 и 7 классов.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Ученик научится:

- 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 результаты

Ученик научится:

- 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 результаты

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности содержит перечень рекомендуемых спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол, футбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение учащимися теоретических знаний.

Физическое совершенствование

Баскетбол

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

Футбол

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Поддача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

Легкая атлетика

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Технике бега.

Технике высокого и низкого старта. Бег с преодолением различных препятствий.

Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника метания различных снарядов. Техника метания малого мяча с места в цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Соревнования.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Футбол	18
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	15
4	Легкая атлетика	19
5	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
	итого	68

5. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов	Дата
1	Футбол. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Основы техники и тактики.	2	
2	Техника передвижения.	2	
3	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	2	
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	
5	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	2	
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	2	
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	
8	Тактика защиты. Групповые действия.	2	
9	Учебная игра	2	

10	Баскетбол. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2	
11	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	2	
13	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	2	
14	Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	2	
15	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	
16	Обманные движения. Групповые действия.	2	
17	Учебная игра	2	
18	Волейбол. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	1	
19	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	2	
20	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	2	
21	Передача на точность. Встречная передача.	2	
22	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	2	

23	Нападающий бросок.	2	
24	Групповые действия игроков.	2	
25	Учебно-тренировочные игры	2	
26	Легкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях.	1	
27	Техника бега. Техника высокого и низкого старта	2	
28	Бег с преодолением различных препятствий	2	
29	Техника прыжка в длину с места	2	
30	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
31	Техника метания различных снарядов	2	
32	Техника метания малого мяча с места в цель	2	
33	Комбинированная эстафета с мячами	2	
34	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	
	Итого	68	

6. Методическое сопровождение программы

Применяемые методы и формы работы с обучающимися

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П – полный комплект (для каждого обучающегося);

К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П

4	Мат гимнастический	П
5	Ворота	П
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	Д

Условия реализации общеобразовательной программы

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы по 40 минут занятие в системе целого учебного дня.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Список литературы

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура
/Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2010.
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор
[Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010
4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010

5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011
6. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2005
7. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2000.
8. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. [Текст] : учебное пособие / ред. В. В. Орехов. - Орел : Труд, 1986. - 182 с. : ил. - 10000 экз.
9. Гимнастика с методикой преподавания. Учебное пособие для учащихся пед. Уч-щ по спецб03.03 «Физическая культура». Н.К.Меньшиков, М.Л.Журавин, Н.Д.Скрябин и др .; Под ред. Н.К.Меньшикова, - М.: Просвещение, 1990. – 223 с.: